



CACAHOUÈTES SALÉES

Filet de cabillaud en croûte de cacahouètes à l'orange

Pour 4 personnes

4 suprêmes de cabillaud d'env. 200 g
quelques gouttes de jus de citron
sel, poivre
2 oranges
150 g de cacahouètes grillées, salées
4 cs d'huile d'olive
3 cc de miel
½ bouquet de thym
1 dl de vin blanc
1 cc de fécule de maïs

1 Rincer les suprêmes de poisson à l'eau froide et les éponger. Les citronner légèrement, saler et poivrer. Râper finement 1 cs d'écorce sur une orange, prélever 1 cs de zeste en filaments sur l'autre. Exprimer le jus des deux oranges. Broyer finement les cacahouètes dans un hachoir électrique. Y mélanger l'écorce d'orange râpée, 6 cs de jus, 4 cs d'eau, 1 cs d'huile und 1 cc de miel. Poivrer et ajouter quelques feuilles de thym.

2 Préchauffer le four à 200 °C. Enduire un plat réfractaire de 3 cs d'huile. Y déposer les suprêmes de poisson et

les recouvrir de la préparation aux cacahouètes, en tassant bien. Glisser le tout dans la moitié inférieure du four et laisser cuire 15-20 min (selon l'épaisseur), jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.

3 Entre-temps, mettre les zestes d'orange dans une petite casserole avec le reste du jus d'orange, le vin, quelques brins de thym et 2 cc de miel. Porter à ébullition, puis éloigner du feu. Délayer la fécule dans un peu d'eau, incorporer à la sauce. Amener brièvement à ébullition. Relever de sel et de poivre.

4 Verser un miroir de sauce sur des assiettes chaudes. Dresser le poisson dessus. Décorer de thym frais et servir aussitôt.

CONSEIL Servez avec du riz.

Préparation: env. 30 min, cuisson au four: 15-20 min Par personne, env. 46 g de protéines, 30 g de lipides, 23 g de glucides, 2350 kJ / 560 kcal