



## 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