



## **SUPREME DE CABILLAUD AUX GRAINES DE SESAME, SAUCE SAFRAN**

Pour 4 personnes

- 2 Filets de cabillaud
- 1 Blanc d'œuf battu
- 100g Graines de sésame
- Sel, poivre
- Beurre

### **Recette :**

1. Assaisonner les filets de cabillaud à l'aide d'un pinceau badigeonneur de blanc d'œuf battu sur une face et les recouvrir d'une mince couche de graines de sésame
2. Faire fondre le beurre dans une poêle et y cuire les filets 1 minute un côté et 2 minutes côté graines de sésames
3. Dresser 1 filet sur une assiette avec une c.à s. de polenta et la sauce safran.

## **SAUCE SAFRAN**

Pour 4 personnes

- 3 dl Fond de poisson
- Quelques filaments de safran
- 80g Beurre
- Sel, poivre de Cayenne
- 1 Jus de citron frais

1. Faire réduire à 1/3 le fond de poisson destiné à la sauce, puis ajouter les filaments de safran et le beurre pour le faire fondre.
2. Battre le tout au fouet électrique jusqu'à liaison parfaite de la sauce. Rectifier l'assaisonnement.

*La liaison de la sauce n'est pas instantanée. Il faut attendre un moment jusqu'à ce que le liquide et les gouttelettes de graisse se lient en sauce de consistance onctueuse.*

Novembre 2007, D. Chuat – P.A. Duc - P. Liaudet – M. Blanc