



**LA CRUSTACERIE.FR**

Poissons - Coquillages - Crustacés Livrés

# Cabillaud aux carottes et agrumes

Pour 4 personnes Préparation 15 minutes Cuisson 10 minutes

## Ingrédients



- 4 pavés de 180 g de Cabillaud avec peau
- 1 carotte orange & 1 carotte jaune
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 orange
- ½ pamplemousse
- poivre et sel
- 4 c.à.c de tapenade d'olive
- 2 c.à.c d'huile d'olive
- ¼ de jus de citron vert

## Préparation

1. Salez les pavés de poisson et réservez-les. Pelez les carottes, taillez-les finement à l'aide d'un économe afin d'obtenir des lamelles. Dans une casserole d'eau bouillante salée, pochez les lamelles de carottes 1 min 30.
2. Pelez l'orange à vif, détaillez-la en fines rondelles puis coupez les rondelles en quatre. Pelez le pamplemousse à vif et prélevez la chair à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
3. Dans la poêle huilée, faites cuire les pavés de cabillaud côté peau 7-8 minutes, sans les retourner.
4. Dans un bol, mélangez la tapenade avec l'huile d'olive et le jus de citron vert. Mélangez les carottes et les agrumes dans cette sauce.

**Dressez les pavés puis ajoutez la sauce, parsemez de persil. Bonne Dégustation !**