

Cabillaud

en papillote à la verveine, beurre acidulé



Pour 4 personnes

4 pavés de cabillaud
2 oranges bio
2 citrons jaunes ou vert bio
1 poignée de feuilles de
verveine séchée ou
fraîche
100 g de beurre bien froid
5 cl de crème liquide

200 g de petits pois frais ou
surgelé
1/2 botte de radis roses
Fleur de sel
Piment d'Espelette
Huile d'olive
Sel fin et poivre du moulin

Préchauffe le four à 180 °C. Taille 4 rondelles d'orange et 4 de citron. Découpe 4 morceaux de papier d'aluminium, qui doivent faire le double de la taille de tes papillotes. Dépose les poissons sur une moitié, avec 1 rondelle de citron et 1 rondelle d'orange et des feuilles de verveine fraîche, assaisonne, sel, piment d'Espelette, un trait d'huile d'olive. Commence à fermer en pliant les bords et non en froissant. Quand tu es au dernier bord, ajoute 1 à 2 cuillerées à soupe d'eau par papillote, ferme hermétiquement. Dépose-les sur une plaque de cuisson et enfourne pour 7 à 8 minutes.

Fais réduire de moitié sur feu moyen, le jus de citron et d'orange, incorpore le beurre bien froid en dés et laisse bouillir en fouettant, la sauce va épaissir. Verse la crème. Pour une sauce plus parfumée, ajoute des feuilles de verveine et, au bout de 10 minutes, passe à la passette fine. Assaisonne avec du sel fin et du poivre du moulin.

Fais cuire les petits pois, égoutte-les et plonge-les dans un bain d'eau glacée. Lave et équeute les radis, coupe-les en quartiers. Dans un saladier, mélange les petits pois avec les radis. Assaisonne avec de l'huile d'olive, de la fleur de sel et du poivre du moulin. Dans les assiettes creuses, dépose les pavés de poisson, ajoute les légumes et verse le beurre acidulé.