

POISSON

Cuit en feuille de figuier, figues



2 personnes

453

2 filets de dos poisson
(Colineau ou Cabillaud)
6 figues
6 feuilles de figuier
2 bâtons de cannelle
Le zeste de 2 oranges
Le zeste de 2 citrons verts
Le jus de 3 oranges ou des mandarines Orri
Quelques gouttes de citron vert

Coupe les figues en rondelles. Lave les feuilles de figuier, dépose-les dans le fond de plat à gratin, puis pose 1 filet de poisson par-dessus et répartit les figues autour du poisson. Casse les bâtons de cannelle et ajoute-les autour du poisson. Ajoute les zestes d'orange et de citron vert. Préchauffe le four à 200 °C (th. 6-7). Replie les feuilles de figuier comme des papillotes sur le poisson. Enfourne pour 7/14 min.

Dresse les papillotes ouvertes dans des assiettes. Récupère le jus de cuisson et déglace-le avec le jus d'orange, quelques gouttes de jus de citron vert, 1 tranche de figue écrasée et fait chauffer jusqu'à l'obtention d'une petite ébullition. Laisse réduire, puis nappe le poisson de cette sauce