

Pavé de cabillaud *au fenouil*

6 personnes

515

6 pavés de cabillaud de 150g
600g de haricots plats
3 bulbes de fenouil
4 brins de cerfeuil
1 citron jaune non traité
20 cl de crème liquide
1 c. à soupe d'huile olive
Sel et poivre



Lave et effile les haricots plats. Passe le cerfeuil sous l'eau froide, sèche et cisèle-le. Essuie le citron, râpe-en des zestes, les blanchir. Rince les bulbes de fenouil, coupe-les en morceaux et cuis-les 15 minutes (indicatif) à la vapeur. Ajoute les haricots et poursuis la cuisson 5 minutes (environ). Vérifie la cuisson. Chauffe l'huile d'olive dans une poêle et fais revenir les pavés de cabillaud 4 minutes (indicatif) de chaque côté. Sale et poivre. Retire-les de la poêle et réservez-les au chaud dans un plat couvert de papier d'aluminium. Verse la crème dans la poêle, incorpore e cerfeuil ainsi que le zeste de citron. Fais cuire 1 à 2 minutes en remuant. Mets les haricots et les fenouils. Maintenez sur le feu 2 minutes de plus. Servir les pavés de cabillaud dans les assiettes avec les légumes à la crème.