



CABILLAUD POCHÉ À L'HUILE D'OLIVE ET SA PURÉE DE CAROTTE À L'ORANGE

INGREDIENTS

- 120g/pers de Cabillaud
- Piment d'Espelette
- 1 bouquet de thym
- 1 tête d'ail
- 1L d'huile d'Olive Mas des Tannes
- Zestes d'agrumes
(1 orange, 1 citron, 1 citron vert)
- Sel et Poivre

- 1,5kg de carottes
- Écorces d'oranges
- 250g de beurre
- 3cl de crème

RECETTE

Préparation du cabillaud poché

Assaisonnez le cabillaud de Piment d'Espelette, sel, poivre et zestes d'agrumes.

Découpez en portions de 120g/ pers.

Dans une casserole versez l'huile d'olive et assaisonnez-là de thym et ail. Chauffer à 75°.

Plonger le cabillaud dans l'huile pendant 4 min.

ÉgouttezLe cabillaud est prêt !

Préparation de la purée de carotte à l'orange

Dans une grande casserole faites bouillir de l'eau salé.

Coupez les carottes en morceaux puis versez-les dans la casserole.

Ajoutez les écorces d'oranges.

Laissez cuire 15 à 20 minutes (plantez un couteau dans les carottes pour vérifier la cuisson)

Sortez et égouttez les carottes.

Dans la casserole encore chaude, mixez les carottes avec 250g de beurre et 3cl de crème

ACCORD MET ET VIN

Paul Mas Viognier, IGP Pays d'Oc