

Dos de cabillaud sur lit de poireaux et sauce à l'orange.



Température : 80°C

Taux d'humidité : 100%

Cuisson : 8 min

Ingrédients pour 6 personnes :

600 g de dos de cabillaud

3 poireaux

3 oranges bio

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de poivre de Sechuan

Préchauffez le four à 100°C, 100% d'humidité.

- Emincez les poireaux et déposez-les dans le plat Gastro Norm non perforé.
- Enfournez et faites cuire pendant 10 min.
- Pendant ce temps, disposez 6 parts égales de dos de cabillaud dans le plat Gastro Norm perforé.
- Décorez les portions de poisson de quarts de rondelles d'orange.
- Baissez la température du four à 80°C tout en gardant le réglage du taux d'humidité à 100%.
- Tout en laissant les poireaux au four, ajoutez le poisson et faites cuire pendant 8 min.
- Préparez la sauce en mélangeant le jus de 2 oranges pressées avec l'huile d'olive et les grains de poivre de Sechuan
- Servez les dos de cabillaud sur un lit de poireaux et arrosez-les de sauce à l'orange.