

# FILET DE CABILLAUD AUX AGRUMES

**6 personnes**

**Préparation : 15 min**

**Cuisson : 25 min**

**Difficulté : 3 / 4**

## Ingrédients :

6 filets de cabillaud

4 oranges

1 pamplemousse

50 g d'échalotes hachées

100 ml de crème fraîche

1 noix de beurre

1 grand verre de Blaissac Blanc

Sel, poivre

## Préparation :

1 - Préchauffez le four th. 5 (160°C).

2 - Pressez 2 oranges. Épluchez les 2 autres et le pamplemousse jusqu'à la pulpe et coupez-les en quartiers.

3 - Dans une sauteuse, faites revenir les échalotes avec le beurre. Déglacez au vin blanc et au jus d'oranges pressées, et laissez réduire la sauce.

4 - Rajoutez les quartiers d'agrumes et la crème fraîche. Salez, poivrez.

5 - Roulez les filets de cabillaud et maintenez-les avec de la ficelle de cuisine.

6 - Installez-les dans un plat beurré en les couvrant d'une feuille de papier aluminium et enfournez pendant 25 minutes.

6 - Dressez le cabillaud, les agrumes et la sauce dans un plat de service.

*Vous pouvez servir votre cabillaud de riz basmati.*



*Suggestion  
d'accompagnement :  
Blaissac Blanc, servi bien  
frais entre 8 et 10°C.*

