**Dos de cabillaud au four sauce au cidre et moutarde ancienne**

**Préparation : 20 min Cuisson : 15 min**

**Ingrédients**

**Pour 4 personnes**

1 dos de cabillaud de 800 g

200 ml de **cidre Keltys bio**

1 à 2 c à soupe de moutarde à l’ancienne

1 c à café de gingembre frais

3 gousses d’ail

2 fenouils

2 c à  soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

1 grosse patate douce

**Préparation**

**Préchauffer le four à 220 °C (th : 7-8°)**

Nettoyer les fenouils. Couper chaque fenouil en  4 quartiers et les mettre à cuire 20 min dans une casserole recouverte d’eau. Égoutter et réserver

Mélanger le cidre avec la moutarde, le gingembre râpé, et l'huile d'olive. Placer le dos de  cabillaud dans un plat allant au four. Verser dessus l’huile d’olive, saler, poivrer. Presser l’ail sur le cabillaud, et le gingembre râpé. Verser le mélange cidre moutarde sur le cabillaud. Placer les quartiers de fenouil dans le plat et enfourner, pour 15 min. Arroser de temps en temps  le cabillaud avec la sauce du plat.

J’ai accompagné le cabillaud avec le fenouil, et une poêlée de patates douces et potimarron, que j’ai fait revenir à la poêle avec un filet d’huile d’olive et un oignon avec 2 pincées de thym.

Source : Cuisine gourmande de Carmencita