

Dos de cabillaud au beurre blanc

Pour 4 Personnes

125g de beurre - 5 cl de vin blanc - 5 cl de vinaigre - 4 échalotes - sel et poivre.

Chauffer le four à 200°. Dans un plat allant au four, l'enduire d'huile et y déposer le poisson. Assaisonner et cuire pendant 5 à 10 min.

Mettre le beurre au frais : il doit être très froid lors de la préparation.

Emincez finement les échalotes dans une casserole et ajoutez le vin blanc et le vinaigre. Portez à ébullition et faites réduire doucement jusqu'à ce qu'il reste la valeur d'une cuillère à soupe. Ajoutez alors le beurre très froid en fouettant énergiquement.

Préparation à faire juste avant de déguster le plat.

Carottes glacées au miel. Pour 10 carottes :

1 c à s de miel liquide - 30 g de beurre - 25 cl de bouillon de légumes - sel et poivre

Grattez les carottes, les lavez. Si elles sont nouvelles, laissez un peu de fanes. Dans une sauteuse, déposez les carottes, versez le bouillon et portez à ébullition à feu vif. Couvrez et poursuivez la cuisson 15min à feu doux. Retirez le couvercle et laissez réduire sur feu vif 5min. Ajoutez le beurre et le miel et mélangez délicatement.

Faire cuire le riz 10 min avant de déguster le plat.

