



## Filet de cabillaud au beurre d'agrumes, purée de pois chiches et jeunes carottes, oignons verts sautés

**CARLSBOURG**

DEPUIS 1895

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de filet de cabillaud
- 2 citrons bio ou non traité
- 3 clémentines bio ou non traitée
- 500 g de carottes
- 400 g de pois chiches cuits
- 200 g d'oignons verts (10 tiges environs)
- 1 càc de curry doux en poudre
- 1 pointe de laurier en poudre
- 2 tiges de coriandre
- Huile d'olive
- Poivre

### La star de la recette



☆ 40 g de Beurre d'Ardenne AOP au Sel Marin à température ambiante

### La préparation

- Pelez les carottes. Faites-les cuire à couvert dans 50 cl d'eau bouillante avec les tiges de coriandre, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez en conservant l'eau de cuisson.
- Egouttez les pois chiches.
- Mixez les carottes, la coriandre et les pois chiches. Ajoutez la poudre de curry, et un peu d'eau de cuisson des carottes jusque'à obtention d'une purée fine. Maintenez au chaud.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Prélevez le zeste d'1 citron et d'1 clémentine. Prélevez le jus des citrons et des clémentines. Mélangez le beurre, le laurier en poudre et les zestes d'agrumes.
- Déposez le filet de cabillaud dans un plat à four. Déposez des petites noix de beurre sur le poisson. Arrosez avec le jus des agrumes.
- Enfourez 15 minutes environs selon l'épaisseur du filet de cabillaud.
- Retirez le pied des oignons verts. Coupez-les en tronçons de 3 cm de long. Faites sauter rapidement les oignons verts dans une poêle avec 1 càs d'huile d'olive.

### Le dressage

- Servez le cabillaud avec le jus de cuisson, la purée et les oignons verts sautés.

*Bon appétit !*