

Cabillaud au four, vierge d'agrumes aux graines de courges

(Pour 4 personnes)

4	pavés	cabillaud
½		pamplemousse
2	petites	oranges
1		citron
1	grosse	échalote
½	c. à s.	huile
4	c. à s.	eau
0.5	dl	huile d'olive
¼	c. à c.	paprika
2	c. à s.	graines de courge

sel, poivre

Préparer la vierge : prélever les suprêmes du pamplemousse, des oranges et du citron. Pour ce dernier, prélever la moitié des suprêmes et presser le reste en jus. Découper les suprêmes en petits cubes. Ciseler l'échalote. Ajouter le demi décilitre d'huile d'olive et les graines de courge, saler, poivrer et bien mélanger. Réserver au frais au moins 2h.

Dans un plat allant au four, verser les 4 c. à soupe d'eau. Y déposer les pavés de cabillaud. Délayer le paprika dans la demi c. à s. d'huile et laquer les filets au

pinceau avec le mélange. Saler généreusement et placer au milieu du four préchauffé à 180° chaleur conventionnelle pendant 10 minutes. Le poisson sera alors bien fondant et encore nacré à coeur. Prolonger la cuisson si vous souhaitez une cuisson un peu plus poussée. Placer quelques minutes sous le grill pour bien dorer le dessus des pavés.

Servir chaud avec la vierge d'agrumes froide ou tiède. Accompagner de brocolis et de riz complet.