

Cabillaud au Vin Blanc et à l'Aneth

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Marinade : 1-2 heures

Ingrédients:

- COEUR DE CABILLAUD	4 beaux morceaux
- CITRON(S)	1
- VIN BLANC SEC	20 cl
- HUILE D'OLIVE	4 c à soupe
- ANETH	1 bouquet
- CRÈME FRAICHE	2 c à soupe
- MAIZENA	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Déposez les morceaux de poisson dans un plat et ajoutez l'huile, le jus du citron, le vin blanc et l'aneth ciselé. Salez et poivrez. Conservez au frais pendant 1 ou 2 heures.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Saisissez les morceaux de poisson sur les 2 faces dans du beurre chaud.
- Arrosez ensuite avec la marinade, couvrez et enfournez pendant 15-17 minutes.
- Après ce temps, conservez le poisson au chaud (sous un papier aluminium). Faites réduire le jus de cuisson pendant 2 minutes puis intégrez la crème fraîche. Liez la sauce avec 1-2 c à soupe de maizéna.
- Servez le poisson nappé de sauce à l'aneth.

