

Menu du 14 Jan 2016

FACILE

Pour 4 personnes
20 min de préparation
10 min de cuisson
Coût €

CABILLAUD AU MIEL ET OUZO

→ il faut que les morceaux soient épais.

800 g d'esturgeon (ou de poisson blanc ferme) • 2 cuil. à soupe de miel de thym grec
• 2 verres à liqueur d'ouzo • 3 gousses d'ail • 50 g de farine • 2 cuil. à soupe de sauce
Worcestershire • 2 cuil. à café d'origan • 3 cuil. à soupe d'huile d'olive • Sel

Pelez et émincez les gousses d'ail.

Coupez le poisson en dés de 2 à 3 cm. Roulez-les dans la farine et placez-les dans une fine passoire. Secouez délicatement pour enlever l'excédent de farine.

Dans une poêle, faites dorer sur toutes les faces les dés de poisson dans l'huile d'olive. Salez. Égouttez-les sur des feuilles de papier absorbant.

Dans la même poêle, ajoutez l'ail. Une fois qu'il est légèrement doré, incorporez l'ouzo puis la sauce Worcestershire, le miel et l'origan. Faites réduire à feu moyen. Une fois que la sauce est sirupeuse, ajoutez le poisson dans la poêle encore chaude.

Enrobez bien le poisson de sauce et dégustez aussitôt.

accompagner de tomates, poivrons