



© vision-plaisir

## Dos de cabillaud rôti à la nage et légumes fondants

- Par [vision-plaisir](http://vision-plaisir)

Du rôtissage au court bouillon. Ce cabillaud est cuisiné à toute les sauces.



### Ingrédients :

- [4 dos de cabillaud](#)
- 2 carottes
- 1 bulbe de fenouil
- [1 blanc de poireau](#)
- Huile d'olive
- Sel fin et poivre du moulin



Recette de [www.vision-plaisir.fr](http://www.vision-plaisir.fr)

- 25 cl de vin blanc
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym
- Poivre en grain
- [1 citron](#) (zeste et jus)
- 1 anis étoilé
- 2 tomates fraîche

**Pour 4 personnes**





© vision-plaisir

### Réalisation de la recette :

Ôter les **arêtes** du **cabillaud** et le réserver au froid. Éplucher les **carottes** et les couper en rondelles fines. **Couper des dés de tomates** et les réserver au réfrigérateur. Laver et émincer finement le bulbe de fenouil.

Laver le **blanc de poireau** et l'émincer finement. Dans un sautoir, y mettre de **l'huile d'olive** et faire revenir doucement le blanc de poireau, le fenouil et les carottes. Au bout de 10 minutes, **ajouter le vin blanc**, le thym, le laurier, les grains de poivre, l'anis étoilé. Ajouter le zeste d'un **citron et son jus**.

Assaisonner de gros sel et cuire pendant 15 minutes après ébullition. Faire rôtir le côté des **dos de cabillaud** uniquement pendant 3 à 4 minutes. Les déposer ensuite dans un **plat** en les retournant. Verser à mi-hauteur le **court-bouillon** bouillant et cuire au four pendant 5 minutes maxi à **180° C**. Sortir le plat du four et dresser dans un plat ou dans des **assiettes mi-creuses**. Ne pas oublier d'ajouter un peu de **court-bouillon**.