

Papillottes de pavés de cabillaud aux oranges et avocats

Ingrédient pour 4 personnes :

4 pavés de cabillaud de 200g chacun
2 avocats
2 oranges
1 bouquet d'aneth
2cm de gingembre frais
1 c. à café de paprika
4 c. soupe d'huile olive
1 citron vert
fleur de sel

Préparation :

Demandez à votre poissonnier des pavés de cabillaud épais, sans peau, taillés dans le haut du poisson.

Pelez, dénoyautez les avocats puis coupez-les en lamelles fines. Au fur et à mesure, verser quelques gouttes du jus de la moitié du citron vert sur ces lamelles afin qu'elles ne noircissent pas.

Brossez une orange sous l'eau chaude puis coupez-la en rondelles très fines. Lavez, séchez et hachez grossièrement l'aneth.

Préchauffez le four à 180°(th 7).

Placez au centre de chaque feuilles de papier sulfurisé, en les intercalant, quelques tranches d'avocat et de rondelles d'orange.

Poudrez-les de paprika et d'aneth haché puis posez dessus le pavé de cabillaud. Ajoutez le reste de l'orange et d'avocat, du paprika et de la fleur de sel.

Fermez chacune des 4 papillotes en maintenant avec une petite ficelle ou brin de raphia. Enfournez les papillotes entre 10 à 15 minutes(selon l'épaisseur du pavé).

Pendant ce temps pressez la 2 ème orange avec le reste du demi-citron vert.

Faites chauffer ce jus à feu doux puis ajoutez le gingembre frais, pelez et pressé au presse ail ou détaillés en fins filaments. Salez, poivrer et verser l'huile d'olive en fouettant pour émulsionner la sauce.

Sortez les pailotes du four, ouvrez-les sur les assiettes, nappez-les dos de cabillaud de sauce à l'orange et dégustez aussitôt.

Vous pouvez accompagner de poisson de riz basmati parfumé à la fleur d'oranger.