

FILETS DE SABRE SAUCE À L'ORANGE

Mars 2005 (Actualisé en février 2017)

Ingrédients (2 personnes) :

- ★ 300 à 360 g de filets de sabre
- ★ 1 orange à jus bio
- ★ 1 clémentine
- ★ 2 cuillères à café de moutarde fine
- ★ 1 cuillère à soupe de farine
- ★ 70 g de beurre (40 + 30)
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Grande poêle, Économe, Presse-agrumes, Passoire fine, 2 casseroles

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 6,70 € (soit 3,35 € par personne)



Recette :

Rincer les filets de poisson, les couper en tronçons de 20 cm de long, les égoutter et les sécher sur du papier absorbant. Brosser l'orange sous l'eau fraîche, récupérer les zestes avec un économe et les couper en bâtonnets de 1 mm de large. Dans une petite casserole, faire bouillir 20 cl d'eau, y jeter les zestes, les blanchir une minute et les égoutter. Renouveler l'opération une deuxième fois. Presser l'orange et passer le jus à travers une passoire. Peler la clémentine, séparer les segments et ôter les cloisons de chacun d'eux.

Dans une petite casserole faire fondre 30 g de beurre à feu doux, incorporer le jus d'orange et porter à ébullition, ajouter les segments de clémentine sauf deux, faire réduire de moitié en mélangeant souvent. Ajouter la moutarde, saler peu, poivrer, homogénéiser et laisser mijoter à feu très doux. Fariner les filets de poisson. Dans une large poêle faire fondre le reste de beurre, ajouter le poisson fariné, saler, poivrer et cuire à feu mi-doux 4 minutes par face.

Dans chaque assiette disposer les filets de poisson, napper avec la sauce à l'orange passée à travers une passoire fine. Décorer avec le segment de clémentine et les zestes d'orange. Accompagner de riz blanc ou de purée de brocolis.

i Le **sabre** est un poisson plat et longiligne, de profondeur, dont les filets à la chair fine et sans arêtes, offrent une très bonne tenue à la cuisson.

Boisson :

Un Meursault blanc servi à 13°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.