

DOS DE CABILLAUD au sésame



pour 4 personnes



20 mn



15 mn

Ingrédients :

4 dos de cabillaud (env. 150 gr)

100 gr de graines de sésame

10 cl d'**huile de sésame**

70 gr de beurre

1 jus de citron

25 cl de crème fraîche liquide

Sel / Poivre

Préparation :

1. Préparer le beurre de sésame. Faire fondre doucement 50 gr de beurre dans une petite casserole à fond épais. Une fois le beurre fondu, ajouter les graines de sésame, et une pincée de sel, bien mélanger.
2. Étaler finement la préparation de beurre de sésame sur une plaque préalablement recouverte de papier sulfurisé. Pour faciliter cette réalisation rajouter une feuille de papier sulfurisé et étaler la préparation à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
3. Faire prendre au congélateur.
4. Dans 20 gr de beurre faire revenir les dos de cabillaud en un bref aller/retour.
5. Préchauffer le four à 190 °C/200°C (thermostat 6/7).
6. Découper des rectangles de beurre de sésame à la taille des dos de cabillaud.
7. Mettre les dos de poisson dans plat et déposer les rectangles de beurre sur le cabillaud. Verser quelques gouttes d'huile de sésame sur chaque morceau de poisson.
8. Enfourner pendant 10 minutes puis 1 minute maximum sous le grill en fin de cuisson pour dorer les graines de sésame.
9. Réserver au chaud.
10. Récupérer le jus de cuisson dans une casserole, ajouter la crème fraîche et le jus de citron, saler et poivrer.
11. Chauffer et faire réduire la sauce crème/citron. Servir les dos de cabillaud nappés de la sauce citronnée.

