

# *Pavés de cabillaud rôtis aux émincés de fenouil et carottes*

**pour 4 personnes.**

## *Ingrédients :*

- 4 pavés de cabillaud surgelés ou frais.
- 4 petites bulles de fenouil.
- 4 carottes.
- Le jus d'un citron jaune.
- Huile d'olive.
- Graines de pavots.
- Sel, poivre du moulin.

## *Préparation :*

- Le matin pour le soir ou le soir pour le lendemain midi, sortir les pavés de cabillaud surgelés et les faire décongeler dans le bas du réfrigérateur.
- Préchauffez votre four à 150°C. ( th 5 )
- Lavez, essuyez et émincez finement les bulbes de fenouil et les carottes épluchées à l'aide d'une mandoline.
- Dans une poêle chaude, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajoutez les légumes salez, poivrez, arrosez avec le jus de citron et faites-les revenir pendant 10 minutes. Réservez dans une assiette.
- Dans cette même poêle, faites saisir les pavés cabillaud 1 minute environ sur chaque face dans un un peu d'huile d'olive.
- Sur une plaque allant au four, déposez 4 jolis tas de fenouil et de carottes émincés. Posez par-dessus les pavés de cabillaud. Parsemez de graines de pavot, arrosez d'un trait d'huile d'olive et enfournez 20 minutes.
- Au bout de ce temps, sortir la plaque du four et glissez une spatule fine et large sous le fenouil et les carottes, soulevez l'ensemble et posez-les directement dans chaque assiette.
- Nappez de sauce citron.

## *Sauce citron :*

- 40 gr de beurre.
- 20 cl de crème fraîche ou sauce soja.
- Le jus d'un citron jaune.
- Sel, poivre du moulin.

Dans une casserole, faites chauffer à feux doux le jus de citron.  
Incorporez au fouet le beurre en morceaux puis ajoutez la crème.  
Laissez chauffer.  
Salez, poivrez et servir avec le poisson.