

Filets de cabillaud à l'orange



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 15 mn

Je vous propose, aujourd'hui, une recette simple et savoureuse qui allie la saveur d'un poisson tendre et ferme et le pétillant acidulé de l'orange.

Ingrédients

- 4 filets de cabillaud
- 1 oignon
- 250 g de champignons de paris
- 1 cs de miel
- 1 cs de vinaigre balsamique
- le jus d'une orange
- 50 g de beurre
- sel, poivre

Préparation

- 1 Pelez, lavez l'oignon. Égouttez les champignons. Hachez-les ensemble, finement.
- 2 Mixez le miel, le jus d'orange et le vinaigre.
- 3 Prenez un plat allant au four. Tapissez le fond de ce plat du hachis champignons et oignon. Salez et poivrez les filets de cabillaud et posez-les par-dessus.
- 4 Arrosez le tout du mélange miel, jus d'orange et vinaigre.
- 5 Faites cuire votre plat dans un four à 220° pendant 15 minutes.
- 6 J'ai accompagné mes filets de cabillaud à l'orange de pommes de terre vapeur. Bon appétit !

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

