

## POISSON



### FILET DE CABILLAUD ET CREVETTES AIGRE-DOUX à la coriandre et au miel

---

**Préparation :** 15 mn

**Cuisson :** 15 mn

**Difficulté :** Facile

**Coût :** Correct

---

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 600 g de filet de cabillaud
  - 3 cuillères à soupe de miel toutes fleurs
  - 2 citrons bio
  - 2 cuillères à soupe d'huile
  - 2 cuillères à soupe de coriandre ciselée
  - 12 crevettes selon la taille
  - sel et poivre
- 

Laver les citrons et couper les en 8 morceaux chacun. Presser-les légèrement pour obtenir le jus. Plonger les morceaux dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes. Egoutter les. Mélanger le miel liquide avec le jus de citron obtenu. Décortiquer les crevettes.

Mettre la grille du four en route. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle et mettre les 4 filets de poisson. Les faire dorer pendant 4 à 5 minutes.

Tartiner les filets de poisson avec le mélange miel/citron, ajouter les morceaux de citron et les crevettes en les mouillant avec la sauce miel/citron. Saler et poivrer.

Déposer l'ensemble dans un plat allant au four sous le gril et laisser légèrement caraméliser, 5 à 6 minutes. Retourner les morceaux de citron et les crevettes au bout de 3 minutes.

Servir chaud, parsemé avec de la coriandre ciselée avec du riz basmati ou des légumes verts.