

Jardin à table



Turbot aux oignons et carottes confites

Préparation : 45 min. - Marinade : 1h.
Cuisson : 1h20.

Ingrédients pour 6 personnes :

1 turbot de 1,8 kg

Pour la marinade :

1 orange

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 échalotes

1 cuillère à café de grains de coriandre

1 pincée de piment

Sel, poivres mélangés

Pour la garniture :

1 kg d'oignons violets

1 kg de carottes

25 cl de vin rouge

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

150 g de beurre

2 cuillères à soupe de sucre en poudre

1 petit bâton de cannelle

Sel, poivre moulu



Meursault

■ Demandez au poissonnier de préparer le turbot, et découpez-le en 6 morceaux.

■ Pressez l'orange, pelez et ciselez les échalotes et écrasez les grains de coriandre. Mélangez les ingrédients pour la marinade, versez-la sur le poisson et laissez macérer au frais pendant 1h.

■ Pelez et émincez les oignons. Dans une cocotte, versez l'huile, déposez les oignons et 50 g de beurre. Ajoutez le vin rouge et la cannelle. Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire pendant 1h.

■ Pelez et découpez les carottes en bâtonnets. Dans une cocotte, déposez les carottes avec le beurre divisé en noisettes, puis saupoudrez de sucre en poudre. Salez, poivrez. Versez 10 cl d'eau bouillante. Couvrez et laissez cuire pendant 45 minutes.

■ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).

■ Retirez le poisson de la marinade, égouttez-le et placez-le dans un plat allant au four, préalablement huilé. Enfourez et laissez cuire 20 minutes.

■ Servez avec la garniture de carottes et d'oignons violets.