



## DOS DE CABILLAUD A LA CARAMBOLE

### Ingrédients

Préparation : 30 min

- 4 portions de dos de cabillaud
- 2 caramboles bien mûres
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- Sirop d'érable
- Vinaigre de framboise
- Bouillon cube
- Thym

### Préparation

- Saisir le poisson de chaque côté dans une poêle légèrement huilée. Saler, poivrer et saupoudrer de thym séché.
- Transférer sur une plaque (mettre la poêle en attente pour la préparation de la sauce) et terminer la cuisson au four environ 15 minutes à 190°C.
- Couper les caramboles en tranches minces, et hacher l'ail et l'échalote.
- Chauffer un peu d'huile d'olive dans la poêle et faire sauter ces ingrédients.
- Verser un peu de sirop d'érable et de vinaigre de framboise, et laisser réduire quelques minutes pour que le vinaigre s'évapore.
- Allonger la sauce avec un peu de bouillon et en napper le poisson cuit.
- Servir avec des pâtes à l'huile d'olive et au parmesan.