

Filet d'orange roughy en croûte de moutarde, coriandre et cumin; carottes marrons au romarin



Orange roughy en croûte de moutarde et cumin

(pour 1 personne)

1 filet d'orange roughy
1 c.à.s. de moutarde
1/2 échalote
1 c.à.s. coriandre fraîche hâchée
1/2 c.à.c. d'huile d'olive
1/2 c.à.c. de miel
1/4 c.à.c. de coriandre moulue
1/2 c.à.c. de cumin moulu
sel, poivre

Badigeonnez le dessus du filet de poisson avec la moutarde. Mixez ensemble l'échalote hâchée, le miel, la coriandre hâchée, les épices et l'huile pour former une pâte. Etalez cette pâte sur le poisson et placez le poisson au frais pendant 1h. Préchauffez le four à 205 °C. Sur une plaque allant au four, déposez une feuille de papier sulfurisé pour une papillote et déposez le filet de poisson dessus. Fermez en papillote et cuisez 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson se "lamelle" facilement.

Carottes au romarin

(pour 1 personne)

4/5 carottes moyennes
romarin frais
sel, poivre

Epluchez et coupez les carottes en rondelles fines. Lavez le romarin et hachez-en l'équivalent d'une grosse cuillère à soupe. Mélangez-le aux carottes dans un récipient allant au microonde. Déposez une branche de romarin frais par-dessus, couvrez de film alimentaire percé de quelques trous et cuisez au microonde pendant 4/5 minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient cuites à votre convenance. Salez, poivrez.

Placez les carottes sur une assiette et servez avec le poisson posé dessus.