



## POISSONS ET COQUILLAGES AU FENOUIL ET A L'ORANGE

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

**1 pavé de saumon bio, 1 dos de cabillaud, 4 belles noix de Saint Jacques**

**4 bulbes de fenouil (pas trop gros mais bien blancs)**

**1 oignon, 1 orange bio, 1 gousse d'ail**

**1 pincée de sucre, 1 dose de safran**

**de l'huile d'olive, du sel et du poivre**

Couper le saumon et le dos de cabillaud en 4 cubes que vous saupoudrez de sel fin et conservez, couvert, au réfrigérateur pendant 1 heures (le sel va raffermir la chair du poisson et faire sortir l'excédent d'eau).

Retirer la première enveloppe un peu épaisse des bulbes de fenouil et réserver pour la présentation. Couper le reste en fines lamelles au couteau ou à la mandoline. Emincer également l'oignon.

Chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte, faire fondre l'oignon émincé 2 à 3 minutes sans coloration. Ajouter les fenouils, la gousse d'ail écrasée. Mélanger. Prélever le zeste de l'orange et pressez le jus. Mouiller la fondue de fenouil avec le jus d'orange, ajouter le sucre, le sel et le poivre. Couvrir et cuire à feu très doux 20 mn. Ajouter le safran 5 mn avant la fin de la cuisson.

Rincer et éponger les cubes de poisson, éponger aussi les noix de Saint Jacques. Dans une poêle avec 1 cuil. à soupe d'huile faire dorer d'abord le saumon et le cabillaud 2 mn de chaque côté, puis les Saint Jacques seulement 1 mn. Ajouter poissons et coquillages dans la fondue de fenouil ainsi que le zeste d'orange, poursuivre la cuisson à découvert 1 mn.

Parsemer de sommités de fenouil (la verdure à l'extrémité du bulbe) donner un tour de moulin à poivre et servez chaud (on peut utiliser la première feuille épaisse du fenouil bien lavée et époncée comme une coupelle pour la présentation du plat).