



## Duo de cabillaud & haddock

Facile 23 minutes 4 personnes

### Ingrédients :

4 pavés épais de cabillaud de 100g  
100g de filet de Haddock  
**Huile ISIO 4 Olive**  
1 petit oignon rouge  
1 petite botte de persil plat  
Vinaigre de Xérès  
600g de patate douce  
1 gousse d'ail

1 orange  
2 cuillères à soupe de graines de tournesol  
2 cuillères à soupe de graines de courge  
2 cuillères à soupe de pignons de pin



①

**Préchauffez** votre four Thermostat 5. **Lavez, épluchez** les patates douces et coupez-les en cubes. **Déposez** dans une casserole avec la gousse d'ail, **couvrez** d'eau froide, **salez** légèrement et faites **cuire** 15 min. A cuisson, **réservez** la casserole.

②

Dans une poêle chaude, **toastez** les graines mélangées quelques instants, puis **débarrassez**.

③

**Pelez** l'orange à vif en la débarrassant de la peau et des pépins, **prélevez** les quartiers et **détaillez-les** en petits dés tout en conservant le jus.

④

**Détaillez** le filet de haddock en tranches de 1cm d'épaisseur. **Pratiquez** deux incisions profondes par pavés de cabillaud, et **insérez** le haddock.

⑤

**Préparez** la vinaigrette en **mélangeant** l'oignon rouge et le persil simple ciselés, les graines toastées, les dés d'orange et le jus. **Ajoutez** trois cuillères à soupe d'**ISIO 4 Olive** et une demie de vinaigre de Xérès.

⑥

Dans un plat à four, **verser** un beau filet d'**ISIO 4 Olive**, **salez** et **poivrez** légèrement, **déposez** les pavés de cabillaud et **enfournes** 12 à 15 min. Pendant ce temps, **égouttez**, **écrasez** les patates douces à la fourchette, **ajoutez un petit filet d'ISIO 4 Olive** et rectifiez l'assaisonnement.

⑦

**Maintenez** au chaud, et à cuisson du cabillaud, **dressez** le tout sur assiette tiède, et **arrosez** de vinaigrette.