Cabillaud au four, fenouil et orange

Dos de cabillaud rôti sur du fenouil, parfumé à l'orange.

35 min | 4 portions | Facile

Ingrédients

600 g	Cabillaud
400 g	Fenouil
2 piece	Orange
2 cs	Huile d'olive
2 g	Sel de table
1 g	Poivre noir

Préparation

1. Disposez le fenouil émincé dans un plat, arrosez d'huile, rôtissez 10 minutes à 200 °C.
   10 min 200 °C
2. Posez le cabillaud assaisonné dessus avec le zeste et le jus des oranges.
3. Enfournez 10 minutes de plus, jusqu'à ce que le poisson s'effeuille.
   10 min

Conseils

Choisissez un poisson de pêche durable.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	246 kcal
Protéines	28,6 g
Glucides	15,2 g
dont sucres	10,1 g
Lipides	8,1 g
dont saturés	1,3 g
Fibres	4,7 g
Sel	0,8 g

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Poissons

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Cabillaud : Teneur variable (fraîcheur, maturation, conservation) (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Orange : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/cabillaud-au-four-fenouil-et-orange/