

Vivaneau sauce agrumes



2 oranges
1 citron jaune
2 citrons verts
1/2 c. à café de grains de poivre rose concassés
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe d'huile de tournesol
4 filets de vivaneau de 200 g chacun, avec la peau

Préchauffez le four à 200 °C.

Pour la sauce, prélevez le zeste des oranges et des citrons et mettez-le dans un saladier. Pressez le citron jaune au-dessus du récipient. Pelez les oranges et les citrons verts à vif et

prélevez les quartiers en ne conservant pas les membranes blanches qui les entourent. Mettez-les dans le saladier avant d'ajouter le poivre et l'huile d'olive. Mélangez soigneusement.

Faites chauffer l'huile de tournesol à feu vif dans une grande poêle. Saupoudrez généreusement le poisson de sel puis posez les filets dans la poêle chaude, la peau tournée vers le bas. Saisissez les filets pendant 1 ou 2 minutes jusqu'à ce que la peau soit croustillante et dorée puis retournez-les. Transférez-les dans un plat à rôti bien chaud et terminez la cuisson au four pendant 8 minutes. Nappez-les de sauce aux agrumes et servez sans attendre. Pour 4 personnes.