



Vins & Arômes  
**THIBEAUT**  
CRÉATEUR

## Dos de cabillaud au sésame, oignons et légumes à l'anis

### Pour 4 personnes

- 4 dos de cabillaud
- 2 oignons
- 2 poivrons rouges
- 2 courgettes
- 4 carottes
- Graines d'anis
- 1 citron
- 1 pincée de paprika doux
- Graines de sésame
- 5 cl. de VIN & ORANGE
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre du moulin

Epluchez et hachez finement les échalottes.

Faites chauffer l'huile d'olive dans un faitout, et faites brunir les échalottes.

Coupez les carottes, les courgettes et les poivrons en petits dés et les rajouter dans le faitout avec un verre d'eau, les graines d'anis, sel et poivre. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à disparition de l'eau.

Préchauffez le four à 180°.

Mettez les dos de cabillaud dans un plat dans lequel vous aurez au préalable mis un peu d'huile d'olive, le jus de citron et VIN & ORANGE. Enfourez environ 20 mn.

Arrosez régulièrement le cabillaud avec le jus.

Dressez l'assiette avec les légumes, posez le dos de cabillaud sur les légumes en y soupoudrant le paprika et les graines de sésame.

### Le conseil de THIBEAUT

Décorez l'assiette avec une ou deux jeunes pousses d'épinard. Accompagnez ce plat avec un verre de VIN & ORANGE.

Le **cabillaud** est riche en **acides gras poly-insaturés** bénéfiques pour le **système cardiovasculaire**

Le **sésame** est un **anti-oxydant** et lutte contre les **douleurs articulaires**

Les **légumes** sont une source de **fibres** et de **minéraux**