



Filet de loup d'atlantique aux agrumes



Filet de Loup d'Atlantique aux agrumes pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 minutes
Temps de cuisson : 15 minutes

Ingédients :

- 400g de **Loup d'Atlantique** à commander auprès de votre Poissonnerie Just Fish
- 1 orange
- 1 pamplemousse
- 3 cuillères à soupe de crème épaisse (ou de ricotta ou de fromage frais)
- 1/2 citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

- Préchauffez votre four à 200° (thermostat 7)
- Rincez, égouttez, séchez les filets de **Loup d'Atlantique**
- Huilez légèrement les 2 faces au pinceau, et placez les filets dans un plat allant au four
- Salez, poivrez, et saupoudrez un peu d'herbes aromatiques
- Dans un bol, pressez l'orange et le pamplemousse avec les zestes et la pulpe, et versez en la moitié sur les filets
- Réservez l'autre moitié du jus
- Enfournes les filets au four pour 8 minutes
- Pendant ce temps, ajoutez la crème au reste du jus d'agrumes
- Sortez les filets du four et arrosez les avec le mélange de jus et de crème
- Enfournes de nouveau les filets pour 7 minutes
- C'est prêt ! Vous pouvez servir vos filets avec du citron vert

Les astuces du chef

Le **Loup d'Atlantique** peut parfois être confondu avec le Loup en raison de son appellation. Le Loup est l'autre nom donné au Bar, et est une espèce différente de celle du **Loup d'Atlantique**

Nous vous recommandons en accompagnement de ces filets de **Loup d'Atlantique** du fenouil ou des endives braisées

