***Dos de cabillaud laqués au miel, soja et vinaigre balsamique***

***Polenta aux olives***

**Préparation : 40 minutes**

**Cuisson : 10 + 10 minutes**

**Ingrédients pour 4 personnes**

Pour la polenta aux olives

- 1 sachet de polenta

- 70cl de lait + 30cl d’eau

- ½ boite d’olives noires dénoyautées

- huile d’olive

- sel, poivre

Pour les dos de cabillaud laqués :

- 4 dos de cabillaud d’environ 100 à 150g

- 3cl de vinaigre balsamique

- 4cl de sauce soja

- 2 cuillères à soupe de miel

- huile d’olive

**Préparation :**

Dans un premier temps préparer la polenta comme indiqué sur le sachet : faire bouillir l’eau et le lait dans une grande casserole. Verser la polenta en pluie et faire cuire en remuant constamment.

En fin de cuisson, saler, poivrer et ajouter les olives dénoyautées préalablement passées au mixeur (pour obtenir des morceaux d’olive). Ajouter de l’huile d’olive pour rendre la polenta plus souple.

Verser la polenta dans un grand moule carré et réserver.

Préparer les dos de cabillaud à la poêlée : faire chauffer de l’huile d’olive dans une poêle. Faire revenir le poisson sur feu moyen. Lorsque la moitié du poisson est cuit, retourner le de l’autre côté. Ajouter dans la poêle le soja, le vinaigre et le miel. Mettre sur feu fort pour que la préparation épaississe légèrement et remuer avec une cuillère en bois.

Pendant ce temps, à l’aide de gros emportes pièces, découper dans le moule à polenta des ronds. Déposer les dans une assiette. Recouvrir du poisson cuit.

Enfin verser dans votre assiette le jus de la poêle légèrement épaissi.