



Poissons

Nage de cabillaud aux légumes et lait de coco



35 min 25 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

222

CALORIES

Étape 1

Préparation des carottes

- 1 Laver et éplucher les carottes puis les tailler en julienne.

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Préparer le court-bouillon dans une grande casserole et faire cuire tous les légumes pendant 8 minutes.
- 2 A l'aide d'une écumoire, égoutter les légumes et les réserver.

Étape 3

Cuisson du poisson

- 1 Dans le même court-bouillon, pocher les pavés de cabillaud pendant 5 minutes puis les égoutter.

Étape 4

Cuisson du bouillon

- 1 Éplucher et ciseler l'échalote. Dans la casserole

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la nage de cabillaud

4 Pavé(s) de cabillaud
2 Carotte(s)
200 g Brocoli
100 g Haricots verts
1 Echalote(s)
1 sachet(s) Court-Bouillon
déshydraté
1 Beurre
1 Persil plat

Ingrédients pour la sauce

20 cl Lait de coco
0.5 Citron(s) vert(s)
1 c. à soupe Coriandre en
poudre
1 Sel
1 Poivre

préalablement vidée, mettre le beurre et faire fondre l'échalote ciselée pendant 3 minutes (elle ne doit pas dorer).

- 2** Ajouter le lait de coco, le jus de citron vert, saler, poivrer et faire cuire pendant 10 minutes à feu très doux.
- 3** Ajouter la coriandre et laisser infuser.

Étape 5

Dressage

- 1** Répartir les légumes et les pavés de cabillaud dans des assiettes creuses ou des bols.
- 2** Verser le bouillon très chaud par dessus à l'aide d'une louche.
- 3** Décorer avec du persil et servir.