



Poissons

Filet de cabillaud aux petits légumes et lait de coco



35 min **25 min** **10 min** **0** **303**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le cabillaud

4 Pavé(s) de cabillaud
200 ml Lait de coco
2 Carotte(s)
200 g Brocoli
100 g Haricots verts
1 Echalote(s)
0.5 Citron(s) vert(s)
10 g Coriandre en
poudre
1 sachet(s) Court-Bouillon
déshydraté
10 g Beurre
1 Persil plat
1 Sel
1 Poivre

Étape 1

Préparation des carottes

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

Étape 2

Cuisson des légumes

- 1 Réaliser un court-bouillon dans une grande casserole. Y cuire tous les légumes pendant 8 min.
- 2 Egoutter les légumes à l'aide d'une écumoire. Réserver.

Étape 3

Cuisson du poisson

- 1 Dans le même court-bouillon, faire pocher le poisson pendant 5 min puis l'égoutter à l'aide d'une passoire.

Étape 4

Préparation du bouillon

- 1 Eplucher et émincer une échalote. Faire fondre le beurre

dans une casserole et y plonger l'échalote. Laisser revenir pendant 3 min. L'échalote ne doit pas colorer.

- 2 Ajouter le lait de coco, le jus de citron vert, le sel et le poivre et laisser cuire pendant 10 min sur feu très doux.
- 3 Ajouter la coriandre et laisser infuser.

Étape 5

Dressage

- 1 Servir les légumes et le cabillaud dans des assiettes creuses ou des bols.
- 2 Verser le bouillon chaud par-dessus le poisson à l'aide d'une louche.
- 3 Décorer le plat avec des feuilles de persil et servir.