



# Cabillaud pané au pesto

accompagné d'une purée de pommes de terre et de courgettes poêlées

**RAPIDO** 25 min. • À consommer dans les 3 jours

**RAPIDO**



Pommes de terre à chair farineuse



Courgette



Échalote



Cabillaud



Pesto vert alla genovese



Chapelure Panko



Œuf de poule élevée en plein air

## Ingrédients de base

Beurre, Vinaigre balsamique blanc, Huile de tournesol, Moutarde, Lait, Poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle, essuie-tout, sauteuse avec couvercle, presse-purée, 2 assiettes creuses

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cabillaud* (pc 4)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese* (g 7) 8)	20	40	60	80	100	120
Chapelure Panko (g 1)	15	25	40	50	65	75
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
<b>À ajouter vous-même</b>						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait				Filet		
Poivre et sel				À votre goût		

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3496 / 836	492 / 118
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	12,7	1,8
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	15,6	2,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	1,1	0,2

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 4) Poisson 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



### 1. Préparer

- Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **potatoes**.
- Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Coupez la **courgette** en quatre dans le sens de la longueur, puis en morceaux de maximum 1 cm d'épaisseur.
- Taillez l'**échalote** en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-rondelles de maximum 1 cm d'épaisseur.
- Épongez le **filet de cabillaud** avec de l'essuie-tout, enduisez-le de pesto des deux côtés, puis salez et poivrez.



### 3. Paner le poisson

- Battez ½ **œuf** par personne dans une assiette creuse. Mettez la **chapelure** dans une autre assiette creuse. Passez le **cabillaud** dans l'**œuf**, puis dans la **chapelure** en le recouvrant bien.
- Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle et faire cuire le **cabillaud** 2 à 3 minutes par côté.



### 2. Cuire la courgette

- Faites cuire les **potatoes** à couvert 12 à 15 minutes.
- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse.
- Faites revenir l'**échalote** et la **courgette** 1 à 2 minutes. Assaisonnez avec une bonne pincée de sel et un peu de poivre, ajoutez 1 cc de vinaigre balsamique blanc par personne et baissez le feu.
- Couvrez et laissez mijoter les **courgettes** 10 à 12 minutes.



### 4. Servir

- Écrasez les **potatoes** pour en faire une purée. Ajoutez ½ cs de beurre, 1 cc de moutarde, un demi-**œuf** et un filet de lait par personne. Salez et poivrez.
- Vous pouvez réchauffer brièvement pour que l'**œuf** prenne. Servez la purée, disposez un **filet de cabillaud** sur chaque assiette et présentez les **courgettes** à côté.

**Bon appétit !**