



FILET DE CABILLAUD SAUCE CIBOULETTE

Avec des pommes de terre et des carottes au four



CABILLAUD

Ce poisson maigre contient des omégas bons pour le cœur et le cerveau. Évitez de le cuire à feu trop vif afin de conserver la tendreté de sa chair fine.



Carotte *



Pommes de terre à chair ferme



Ciboulette fraîche *



Yaourt entier *



Filet de cabillaud sans peau (120 g) *

Total : 35-45 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 3 jours

Cette recette est une réussite garantie car le cabillaud se marie très bien avec les sauces à base de ciboulette et de produits laitiers. Attention, la durée de cuisson des pommes de terre et des carottes peut être plus longue si vous utilisez un micro-ondes ou bien un four électrique. Piquez les légumes à l'aide d'une fourchette pour vérifier s'ils sont cuits.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle, petit bol et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **filet de cabillaud sauce ciboulette** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour les pommes de terre et les carottes, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Pesez 200 g de **carottes** par personne. Coupez-les dans le sens de la longueur, puis en quartiers. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers longs et fins.



2 CUIRE À L'EAU

Faites cuire les **carottes** et les **pommes de terre** 8 à 10 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



3 RÔTIR

Disposez les **carottes** et les **pommes de terre** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, épongez avec de l'essuie-tout, puis arrosez avec l'huile d'olive. Enfouez 20 à 30 minutes ★. Salez et poivrez.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** entier, la moutarde et la **ciboulette**. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE POISSON

Vers la fin de la cuisson au four, épongez le **filet de cabillaud** à l'aide d'essuie-tout. Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire le **filet de cabillaud** à feu moyen-vif 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirez le **poisson** de la poêle et incorporez la **sauce à la ciboulette** à la graisse de cuisson.



6 SERVIR

Servez les **carottes** et les **pommes de terre** sur les assiettes, disposez le **filet de cabillaud** par-dessus et accompagnez de **sauce à la ciboulette**.

★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson des pommes de terre et des carottes peut être plus long si vous utilisez un micro-ondes combiné ou un four électrique. Piquez-les avec une fourchette : si elle s'enfonce facilement, c'est cuit.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	7	13	20	26	33	39
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Filet de cabillaud sans peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	2½	3	3½	4	4½
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2443 / 584	377 / 90
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	7,7	1,2
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	11,9	1,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !