

Cabillaud – Dos poêlé

Beurre et jus de citron



La cuisson, 2*5 min



Le service avec un riz Thaï nature

Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 5 min – Cuisson : 5 min feu vif, 5 min feu moyen



200g de dos



25g de beurre



1 càs de farine



1 càs h. d'olive



½ jus de citron

Préparation

1. Faire chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle avec 25g de beurre.
2. Rincer les dos de cabillaud, bien les éponger, les fariner.
3. Faire dorer à feu vif un côté des cabillauds pendant 5 à 6 min, sans les remuer.
4. Retourner les dos, baisser le feu, arroser les dos avec le beurre pendant 5 à 6 min.
5. Les sortir de la poêle et les arroser d'un jus de citron.
6. Servir chaud.

Avec : Un riz Thaï nature avec une pointe de beurre.

* * * 6 mai 2023 * * *