

Cabillaud – sauce meunière

PDT en robe des champs



Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 20 min – Cuisson poisson : 2*5 min



2 dos rincés
et séchés



1 cas de farine



2*1/2 citron
pressés



2 càs d'huile
d'olive



25g de beurre



4 PDT fermes
bouillies 15 min



500g de crème
fraîche



2 càs huile
d'olive



½ càs d'ail écrasé



3càs de ciboulette

Préparation

1. Poisson - Rincer et sécher les dos de cabillaud avec du papier absorbant. Les fariner.
2. Mettre 25g de beurre et 1 càs d'huile dans une poêle, laisser fondre, remuer.
3. Déposer les dos de cabillaud, verser ½ citron pressé sur le poisson.
4. Dorer 2 min par face. Rajouter ½ verre de câpres, couvrir.
5. Servir chaud avec les PDT en robe des champs.
6. PDT en robe des champs : Faire bouillir 4 PDT 15 min, avec une pincée de gros sel.
7. Préparer une sauce avec 500g de crème fraîche et 1 càs de moutarde. Remuer.
8. Rajouter 3 càs de ciboulette et ½ càs d'ail semoule (ou ail écrasé) Remuer.
9. Servir le poisson avec les PDT arrosées de la sauce.

* * * 25 septembre 2023 * * *