

CABILLAUD EN CASSOLETTE DE LEGUMES



La recette du **cabillaud en cassolette de légumes** verts et blancs est un plat alliant poisson et petits légumes frais pour en faire un plat de saison. En hiver, il suffit d'utiliser des légumes surgelés pour faire entrer les légumes de printemps dans la cuisine.

LES INGRÉDIENTS. DE LA RECETTE :

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

600 g de cabillaud en filet 200 g de petits pois 200 g de brocolis 200 g de haricots verts 2 échalotes 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse 60 g de beurre Sel et poivre Un plat creux allant au four Papier aluminium

LES ÉTAPES DE LA RECETTE:

Mettre le four à chauffer à 200°C Couper les pointes des haricots verts. Laver les brocolis, les nettoyer et les couper en gros morceaux. Faire fondre 30 g de beurre et 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse dans un plat creux allant au four et y ajouter les légumes. Couvrir d'eau, saler et poivrer puis mettre à cuire au four pendant 25 minutes. Pendant ce temps : Couper le cabillaud en gros morceaux. Eplucher les échalotes et les couper en fines rondelles. Faire blondir l'échalote dans 30 g de beurre et ajouter les morceaux de cabillaud et les faire dorer 2 minutes. Après 25 minutes de cuisson pour les légumes au four : ajouter le cabillaud et les échalotes aux légumes et enfourner pour faire cuire 10 minutes supplémentaires. Il ne reste plus qu'à servir la cassolette de cabillaud aux légumes.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

6,49 €



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €

à partir de

1,59 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué



Tablier en coton avec poche

à partir de

2,69 €



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

4,74 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,69 €



Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr