



Cabillaud à la méditerranéenne et pommes de terre à l'étuvée

servis avec un beurre aux fines herbes maison et des tomates cerises du four

40 min. • À consommer dans les 3 jours



Pomme de terre à chair ferme



Gousse d'ail



Oignon



Tomates cerises de 3 couleurs



Feuille de laurier



Filet de cabillaud sans peau



Persil plat frais



Citron jaune

Ingrédients de base

Bouillon de poisson, beurre, huile d'olive, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

Bien commencer

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

Ustensiles

Plat à four, petit bol, essuie-tout, grande sauteuse avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pomme de terre à chair ferme* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises de 3 couleurs* (g)	150	300	450	600	750	900
Feuille de laurier (feuille)	1	1	2	2	3	3
Filet de cabillaud sans peau* (100 g 4)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais	5	10	15	20	25	30
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

À ajouter vous-même

Bouillon de poisson (ml)	125	250	375	500	625	750
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2230 /533	327 /78
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	6,4	0,9
Glucides (g)	51	7
Dont sucres (g)	10,0	1,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,6	0,2

Allergènes :

4) Poisson



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon. Lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur maximum. Taillez l'**oignon** en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Dans le petit bol, ajoutez ¼ de l'**ail** et ½ cc de beurre par personne.



4. Étuver le cabillaud

Épongez le **cabillaud**, puis salez et poivrez-le généreusement. Mettez le **cabillaud** sur les **pommes de terre** 12 à 15 minutes après qu'elles aient commencé à étuver. Faites-le cuire 4 à 6 minutes à couvert.



2. Cuire à la sauteuse

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon** et le reste de l'**ail** 2 minutes. Ajoutez les **pommes de terre** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Ajoutez ensuite la **feuille de laurier** et le bouillon. Portez le tout à ébullition, couvrez et laissez mijoter 12 à 15 minutes à feu doux. Remuant de temps en temps pour que toutes les **pommes de terre** soient bien cuites.



5. Préparer le beurre aux herbes

Hachez grossièrement le **persil plat**. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers. Ajoutez la moitié du **persil** au bol contenant le beurre et l'**ail**. Mélangez le tout pour obtenir le beurre aux **finest herbes**.



3. Cuire les tomates au four

Disposez les **tomates cerises** sur la plaque de cuisson, arrosez-les de ¼ cs d'huile d'olive par personne, puis enfournez-les 15 à 18 minutes. Lorsqu'elles sortent du four, arrosez les **tomates** de ½ cs de vinaigre balsamique noir par personne, puis salez et poivrez.



6. Servir

Servez les **pommes de terre** et arrosez-les avec un filet de bouillon. Mettez le **cabillaud** par-dessus et arrosez-le avec ½ cs de jus de **citron** par personne. Disposez ensuite ½ cs de beurre aux **finest herbes** par personne sur le poisson. Garnissez enfin avec le reste du **persil** et présentez les **tomates cerises** à côté. Accompagnez le tout des quartiers de **citron**.

Bon appétit !

Contact

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