

Février 2017



Potage de légumes

Filet de cabillaud sur lit de risotto de crozets au sarrasin et fondue de poireau au curry

Verrine Fromage blanc /Banane kiwi

Filet de cabillaud sur lit de risotto de crozets au sarrasin et fondue de poireaux au curry

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets ou dos de cabillaud
- 200 g de crozets au sarrasin
- 1 litre d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 gros blancs de poireaux
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de curry
- 10 cl de crème liquide
- Poivre

Equivalence glucidique = 1 part de ce plat vous apporte environ 35 g de glucides.
Pour le dessert pour 2 personnes, prévoir 1 petite banane en rondelles, deux kiwis en dés et 200 g de fromage blanc à 20 % de Matières grasses. Dresser en verrine.

Préparation :

Faire bouillir un litre d'eau et lorsqu'elle commence à frémir, y ajouter le bouillon de légumes. Réserver. Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire revenir l'oignon et les poireaux émincés ajouter le curry. Laisser cuire à couvert et à feu doux environ 25 minutes en remuant de temps en temps et en ajoutant si besoin un fond d'eau. Dans une autre poêle, faire revenir les crozets dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Arroser du bouillon de légumes au fur et à mesure (les crozets doivent-être collants et fondants à la fois, soit environ 20 minutes de cuisson). Réserver. Une fois que les poireaux sont bien fondants, déposer dessus les filets de poisson, couvrir et prolonger la cuisson 5 minutes. Ajouter ensuite la crème laissez cuire à nouveau 5 minutes et Ajuster l'assaisonnement avec sel et poivre. Mélanger ensuite les crozets avec les poireaux et servir dans l'assiette le filet de poisson sur le lit de risotto ! Bon appétit !