

Recette de cuisine : filet de cabillaud à la ciboulette

Docteur Guillaume BIZJAK

Adresse du site : www.docvadis.fr/guillaume-bizjak

 Validé par
le Comité Scientifique Endocrinologie

Mangez du poisson 3 fois par semaine si possible

Filet de cabillaud à la ciboulette



Filet de cabillaud à la ciboulette

Pour 4 personnes

- 600 g de filets de morue
- 2 bouillons cubes dégraissés
- 2 cuillerées à soupe de ciboulette hachée
- 4 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse à 15 % de MG

- Sel et poivre

Pour le poisson

- Faites bouillir 1 litre d'eau dans une casserole.
- Quand l'eau frissonne, ajoutez les bouillons cubes et mélangez.
- Mettez les filets dans le bouillon et laissez cuire (10 minutes env.).

Pour la sauce

- Faites bouillir la crème dans une autre casserole.
- Faites-la réduire, salez et poivrez.
- Ajoutez la ciboulette finement ciselée à la crème et mixez le tout. La sauce doit se faire juste avant d'être consommée car, au bout de quelques minutes, le goût de la ciboulette devient trop prononcé.
- Servez avec une poêlée de riz aux petits légumes ou une salade de quinoa.

Variante : se fait avec d'autres poissons, tels le lieu, le colin, la lotte...

Valeurs nutritionnelles par personne

Protides : 30 g Lipides : 6 g Glucides : 1 g Calories : 178 cal