

# Recette de cuisine : filet de cabillaud à la ciboulette

**Le site du Docteur Jean-Marc SOUQUET**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/drjmsouquet](http://www.docvadis.fr/drjmsouquet)



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