

RECETTE DIÉTÉTIQUE

DOS DE CABILLAUD EN SAUCE AUTOMNALE

INGRÉDIENTS

Recette pour deux personnes

Ingrédients pour le plat

- 2 dos de cabillaud de 120 g chacun
- Fleur de sel
- 2 cuillères à café d'huile d'olive

Ingrédients pour la sauce

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 150 g de poireau (vert et blanc) émincé finement en rondelles
- 75 ml de bouillon de légumes dégraissé
- 75 ml de lait

- 2 cuillères à café rase de maïzena
- 1/2 gousse de vanille
- Quelques filaments de safran ou 1/2 sachet de safran moulu
- 1 pointe de couteau de piment d'Espelette
- 20 à 30 ml de vin blanc sec
- 20 ml de crème à café
- Sel et poivre du moulin selon les goûts

Valeurs nutritionnelles par personne

- 240 Kcal
- 24 g de protéines
- 10 g de lipides



PRÉPARATION

Pour la sauce

- Faire chauffer dans une casserole 1 cuillère à café d'huile d'olive et faire sauter les rondelles de poireau en les laissant croquantes
- Délayer la maïzena dans le bouillon et le lait puis ajouter aux poireaux. Remuer jusqu'à épaississement de la sauce
- Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et râcler l'intérieur pour en extraire les graines et ajouter. Inclure également les filaments ou la poudre de safran et le piment d'Espelette
- En dernier, ajouter le vin blanc et la crème à café
- Saler et poivrer selon les goûts, mettre de côté

Pour le poisson

- Faire chauffer 2 cuillères à café d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive
- Saler les dos de cabillaud et les rôtir à feu doux environ 5 minutes

Présentation

- Étaler 3 cuillères à soupe de sauce sur les assiettes et poser le poisson dessus

En garniture, il est possible d'ajouter une belle crevette préalablement poêlée, une branche d'aneth ou encore une tomate cerise cuite au four.

En accompagnement, vous pouvez agrémenter votre plat de riz Basmati, de lentilles noires Beluga, d'une mousse de potimarron et de courge ou d'un autre légume.

Dans cette recette adaptée, l'intérêt est d'avoir diminué des deux tiers les apports en lipides tout en gardant l'aspect gastronomique et gustatif !

Pour rappel, un repas équilibré se compose d'une source de protéines peu grasses, d'une source de fibres, d'une source de farineux et d'huile de bonne qualité.

