



# CABILLAUD POËLÉ À LA NOIX DE COCO

Avec des brocolis rôtis et de la mayonnaise au citron vert



Total : 35-40 min. Sans gluten

Facile

Consommer dans les 3 jours

Le cabillaud a une saveur douce et délicate. Pendant la cuisson, évitez de faire trop bouger le poisson, qui pourrait se désagréger. L'ajout de citron vert à la mayonnaise la rend d'autant plus fraîche, ce qui va très bien de pair avec le goût sucré de la noix de coco.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, petit bol, poêle.

Recette de **cabillaud poêlé à la noix de coco** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



### 4 GRILLER LA NOIX DE COCO

Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez la **noix de coco râpée** et une pincée de sel, puis faites-la dorer 1 à 2 minutes. Attention toutefois à ce qu'elle ne brûle pas. Réservez hors de la poêle. Nettoyez la poêle avec de l'essuie-tout.



### 2 PRÉPARER LES BROCOLIS

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Faites-les cuire 3 à 5 minutes, puis égouttez★. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec le reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 16 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits et croquants★★.



### 5 CUIRE LE POISSON

Faites chauffer le reste de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Épongez le **filet de cabillaud** avec de l'essuie-tout, puis salez et poivrez. Faites-le cuire 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

★★**CONSEIL** : Il n'est pas indispensable de précuire les brocolis à l'eau. Si vous sautez cette étape, ils resteront croquants.



### 3 PRÉPARER LA MAYONNAISE

Pendant ce temps, pressez le jus du **citron vert**. Mélangez 1 cc de **jus de citron vert** par personne à la **mayonnaise** dans le petit bol.



### 6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** puis disposez le **cabillaud** et les **brocolis** rôtis à côté. Saupoudrez de **noix de coco râpée** et accompagnez de **mayonnaise**.

★★**CONSEIL** : Il se peut que les brocolis brunissent. C'est justement ce qui leur donne ce délicieux goût rôti. Attention toutefois à ce qu'ils ne brûlent pas.

# 1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Filet de cabillaud sans peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3330 / 796	527 / 126
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	12,7	2,0
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	4,5	0,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,4	0,1

## ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !