



# FILET DE CABILAUD À LA POÊLE ET SAUCE AU BEURRE

Avec du couscous perlé sucré, des carottes et des tomates



## CRESSON

Le cresson est disponible toute l'année même lorsque ce n'est pas la saison des salades. Ses petites feuilles contiennent beaucoup de fer.



Carotte ✨



Tomates cerises rouges ✨



Persil plat frais ✨



Cresson ✨



Couscous perlé



Raisins secs



Filet de cabillaud sans peau ✨

Total : 40-45 min.

Family

Beaucoup d'opérations

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Originare d'Afrique du Nord, le couscous perlé est aussi appelé moghrabieh, ce qui signifie « plat du Maghreb ». Son goût est à mi-chemin entre la semoule et les pâtes. Le persil plat apporte au plat une belle fraîcheur et le cresson vient relever le tout.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, poêle et feuille d'aluminium.

Recette de **filet de cabillaud à la poêle et sauce au beurre** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Coupez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en demi-rondelles.



### 2 ENFOURNER LES LÉGUMES

Disposez les **carottes** dans le plat à four et arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Veillez à ce qu'elles soient bien recouvertes d'une couche d'huile, puis salez et poivrez. Enfournez 10 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** aux **carottes**, remuez et enfournez 15 minutes de plus. Pendant ce temps, ciselez le **persil** et détachez les feuilles du **cresson**.



### 3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la casserole avec couvercle. Ajoutez le **couscous perlé** et touillez 1 minute à feu moyen-vif. Versez le bouillon et les **raisins secs**, puis, à couvert, laissez cuire 12 minutes à feu doux. Ensuite, égarez et réservez sans couvercle. Incorporez ensuite 1/3 du **persil**, puis salez et poivrez.



### 4 CUIRE LE CABILLAUD

Pendant ce temps, faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Maintenez le **poisson** au chaud dans une feuille d'aluminium. Réservez la poêle avec les restes de cuisson.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE AU BEURRE

Faites chauffer le reste de beurre dans la poêle contenant les sucs de cuisson et ajoutez 1/3 du **persil** ★. Salez et poivrez, puis remuez bien.

★ **CONSEIL** : Pour que le plat reste léger, nous optons pour une sauce qui relève plutôt du jus. Si vous préférez une sauce au beurre classique, commencez par préparer un roux à base de beurre et de farine en quantités égales, puis mouillez avec le bouillon et mélangez bien. Enfin, ajoutez le persil.



### 6 SERVIR

Mélangez les **tomates cerises** et les **carottes** au **couscous perlé**. Servez-le sur les assiettes et garnissez avec le **cresson** et le reste de **persil**. Accompagnez le tout du **cabillaud** et de la **sauce au beurre**.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	2	4	6	8	10	12
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Filet de cabillaud sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2853 / 682	427 / 102
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	9,8	1,5
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	22,9	3,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,2	0,3

## ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 24) Moutarde 25) Sésame

📌 **TIP** : Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, faites cuire la totalité du couscous perlé et ajoutez en 2/3 au plat. Vous pouvez utiliser le reste pour une autre salade. Le plat compte alors 543 kcal : 19 g de lipides, 60 g e glucides, 10 g e fibres, 28 g de protéines et 0,9 g de sel.

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