



FILET DE CABILAUD À LA POËLE 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, ciseaux de cuisine, 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** à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.



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 $\frac{1}{3}$ 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 du beurre dans la poêle contenant le jus de cuisson et ajoutez $\frac{1}{3}$ 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) *	½	1	1½	2	2½	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 (130 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2946 / 704	428 / 102
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	9,8	1,4
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	22,9	3,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	37	5
Sel (g)	2,3	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 $\frac{2}{3}$ au plat. Vous pouvez utiliser le reste pour une autre salade.

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