

# CABILLAUD A L'ESTRAGON

Lundi 06 Février 2017

Toujours de bonne tenue à la cuisson , ce poisson est un très bon allié des plats équilibrés alliant légèreté et saveur.



**Cabillaud à l'estragon pour 2 personnes et 8pp- 7 sp vert -6 spl bleu – 3 spv violet par part**

- 240 g de cabillaud ( 2 pavés )\*
- 60 g de riz cru basmati complet\*
- 2 petites courgettes \*
- 2 cuillérées à café d'huile
- 100 g de crème à 4 %
- 1 fond de vin blanc sec
- 1 bonne cuillérée à café de moutarde à l'estragon
- 1 citron\*
- 2 branches d'estragon
- sel poivre

Cuire à l'eau bouillante salée le riz, l'égoutter, réserver

Couper les courgettes en petits dés, les faire revenir dans l'huile chaude pendant 5 bonnes minutes .Assaisonner et les mélanger au riz.

Préparer la sauce : chauffer la crème avec l'estragon. Arrêter le feu et laisser infuser 30 minutes à couvert. Enlever l'estragon, rajouter la moutarde et rectifier

l'assaisonnement.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Poser les 2 pavés de cabillaud dans un plat allant au four, les assaisonner, les arroser avec le jus d'un  $\frac{1}{2}$  citron et poser dessus une tranche de citron. Verser le vin blanc dans le plat et enfourner 20 minutes

Réchauffer le riz courgettes et les déposer dans 2 assiettes. Poser dessus les pavés de cabillaud et napper avec la sauce réchauffée

Si vous n'avez pas de moutarde à l'estragon, prenez une moutarde standard

Pour le repas : potage butternut à la chinoise (1pp- 1 sp  
recette du 31 01 2017)-cabillaud à l'estragon (8pp-7 sp) -1  
yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp). Total : 10  
pp- 10 sp

Très bon lundi