

# CABILLAUD SUR LIT DE POIREAUX , TAGLIATELLES SAUCE CORAIL

*Vendredi 17 novembre 2023*

*C'est la saison des coquilles saint Jacques avec ou sans corail suivant les goûts de chacun mais pas question de le jeter :*

***Cabillaud sur lit de poireaux, tagliatelles sauce corail pour 2 personnes et 8 sp vert ☐ – 7 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 7 psp ☐ par part***

*-240 g de filet de cabillaud (2 morceaux) \* : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-60 g de tagliatelles complètes crues : 6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 6 psp☐*

*-30 g de corail cru de noix de saint jacques\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-3 blancs de poireaux \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐0 psp☐*

*-1 gros oignon doux Cévennes ou Roscoff \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet☐☐☐- 4 psp☐*

*-2 cuillérées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-1 petit verre de vin blanc sec à cuire : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-sel fin poivre blanc*

*Laver les poireaux soigneusement, les trancher en fines rondelles et les faire suer dans une poêle huilée au pinceau*

*(1 c à c), à couvert et à petit feu pendant 10 minutes en remuant régulièrement. Rajouter un peu d'eau s'ils colorent. Assaisonner. Réserver.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

*Peler l'oignon, l'émincer et le déposer au fond d'un plat huilé (deuxième c à c) allant au four.*

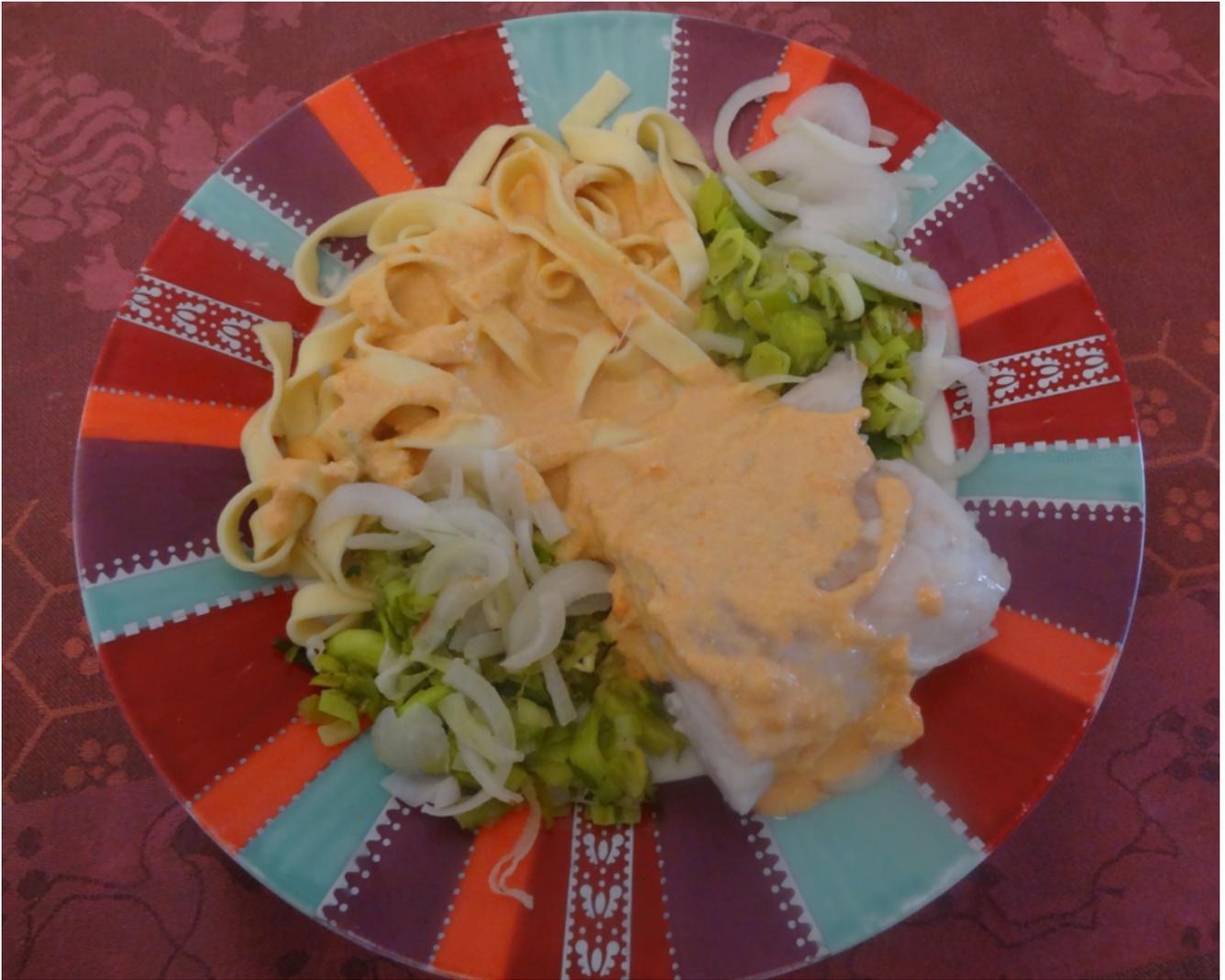
*Poser dessus les morceaux assaisonnés de cabillaud.*

*Verser le vin blanc et enfourner 15 minutes.*

*Cuire les tagliatelles selon la notice à l'eau bouillante salée, les égoutter et les garder au chaud.*

*Préparer la sauce : cuire à petit feu le corail dans la crème chaude pendant 3 minutes, assaisonner et mixer.*

*Montage des assiettes : déposer la fondue de poireaux réchauffée et les tagliatelles au fond des assiettes. Poser dessus le cabillaud et napper de sauce.*



*Vous pouvez préparer cette recette avec d'autres pâtes et d'autres poissons blancs et même du saumon.*

*Je congèle le corail des noix de saint Jacques en petites quantités pour des sauces.*

*Pour le repas :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – cabillaud sur lit de poireaux, tagliatelles sauce corail (8 sp vert – 7 spl bleu – 4 spv violet – 7 psp) – 1 faisselle 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 8 spl bleu – 4 spv violet – 7 psp*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***