

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.

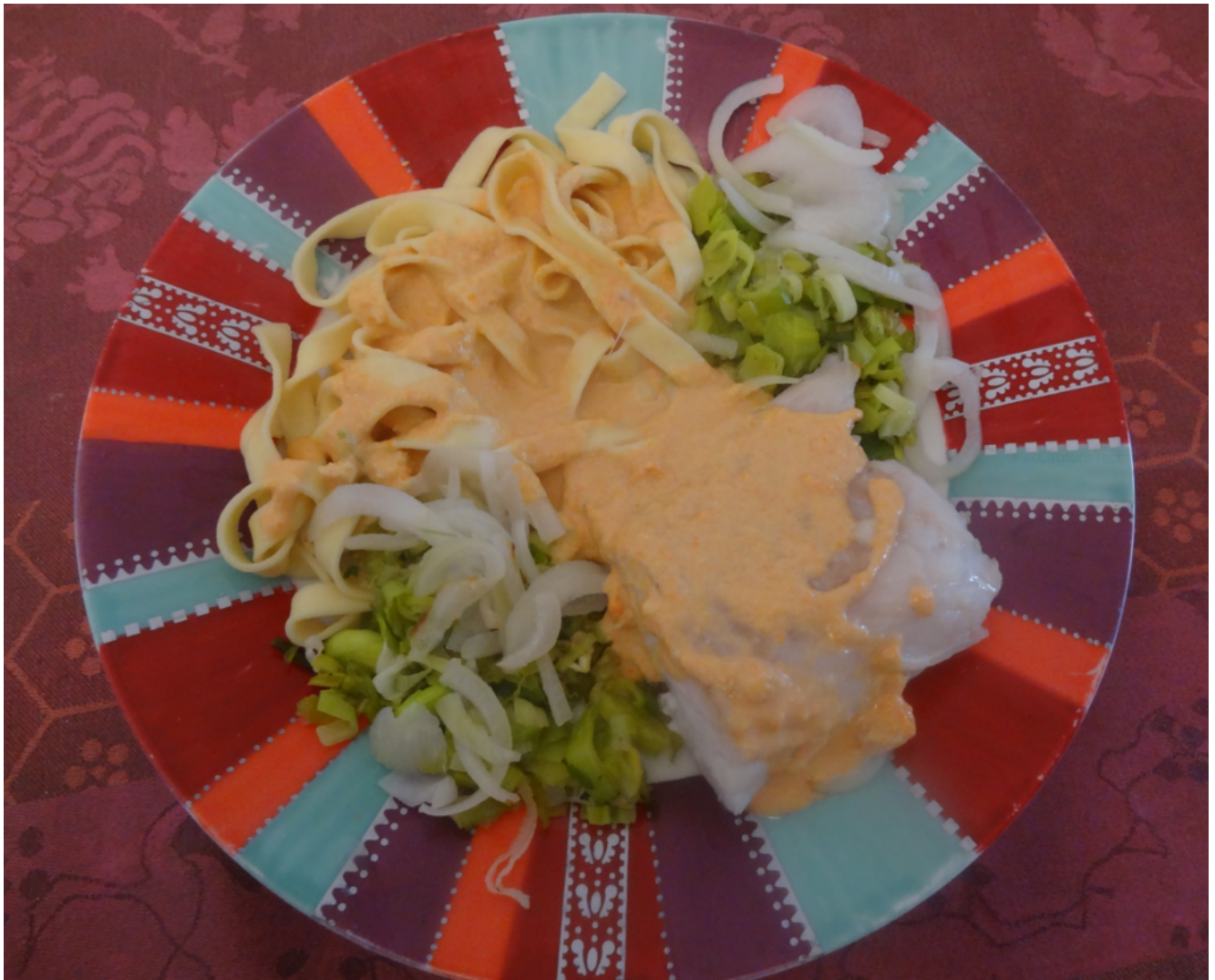
Poser dessus les morceaux assaisonnés de cabillaud.

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