

# CABILLAUD SAUCE CORAIL SUR LIT DE POIREAUX ET TAGLIATELLES

Mardi 28 février 2023

*Bien rassasiant par ces temps froids :*

*Cabillaud sauce corail sur lit de poireaux et tagliatelles  
pour 2 personnes et 8 sp vert □ – 6 spl bleu□- 6 spv violet□-  
6 psp □ par part*

*-240 g de filets de cabillaud\* : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0  
spv violet□ -0 psp□*

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

*-30 g de corail de noix de saint jacques \* : 1 sp vert□ – 0  
spl bleu□ -0 spv violet□ – 0 psp□*

*-2 blancs de poireaux \*: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

*-75 g de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-2 cuillerées à café d'huile végétale : 3 sp vert bleu  
violet□□□ – 3 psp□*

*-50 ml de vin blanc sec à cuire : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0  
psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*Préchauffer le four chaleur traditionnelle 180° (th 6)*

*Peler et émincer l'oignon et le déposer au fond d'un plat*

*allant au four, huilé avec 1 c à c d'huile.*

*Poser dessus le cabillaud assaisonné (sel poivre) et arroser le tout avec le vin blanc.*

*Enfourner le plat pendant 20 minutes.*

*Détailler les poireaux bien lavés en fines rondelles et les faire revenir à petit feu et à couvert dans une poêle huilée au pinceau avec le restant d'huile pendant 8 minutes. Assaisonner : sel poivre.*

*Cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur la notice. Égoutter et garder au chaud.*

*Préparer la sauce : cuire 2 minutes le corail dans la crème, mixer et assaisonner.*

*Servir le cabillaud avec les poireaux et les tagliatelles, le tout nappé de sauce corail.*



*C'est encore la saison des noix de saint jacques et je congèle le corail pour en faire des sauces. Vous pouvez remplacer le corail par quelques crevettes décortiquées cuites.*

*Il existe des tagliatelles complètes (magasins Bio) et en mode violet□, comptez 3 spv la portion.*

*Pour le repas : potage de légumes sans pommes de terre (0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□) – cabillaud sauce corail sur lit de poireaux et tagliatelles (8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□) – 1 faisselle 0% : 1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 mandarine (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □ – 7 spl bleu □ – 6 spv violet□ – 6 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***