



Filet de cabillaud poêlé et sauce aux herbes

accompagné de couscous perlé aux carottes, tomates cerises et raisins secs

Classique 45 min. • À consommer dans les 3 jours



Carotte



Tomates cerises rouges



Oignon



Persil plat frais



Couscous perlé



Raisins secs



Filet de cabillaud

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, beurre, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, poêle, papier aluminium

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
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Couscous perlé (g) 1)	65	130	195	260	325	390
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	15	30	40	60	70	90
Filet de cabillaud* (pc) 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)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2519 / 602	390 / 93
Lipides total (g)	18,7	2,9
Dont saturés (g)	7,2	1,1
Glucides (g)	71,2	11,0
Dont sucres (g)	24,8	3,8
Fibres (g)	8,1	1,2
Protéines (g)	32,5	5,0
Sel (g)	2,2	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



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. Enfourez 10 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** aux **carottes**, remuez et enfourez 15 minutes de plus. Pendant ce temps, hachez l'**oignon** et ciselez le **persil**.



3. Cuire le couscous perlé

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la casserole avec couvercle. Faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez 65 g de **couscous perlé** par personne 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, égrenez et réservez sans couvercle. Incorporez ensuite ⅓ du persil, puis salez et poivrez.



4. Cuire le cabillaud

Pendant ce temps, faites fondre ½ cs de 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. Réservez le poisson au chaud dans une feuille d'aluminium. Conservez la poêle avec le jus de cuisson dedans.



5. Préparer la sauce

Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle contenant le jus de cuisson et ajoutez ⅓ du **persil**. Salez et poivrez, puis remuez bien.



6. Servir

Mélangez les **tomates cerises** et les **carottes** au **couscous perlé**. Servez-le sur les assiettes et garnissez du reste de **persil**. Accompagnez le tout du **cabillaud** et de la sauce aux herbes.

Bon appétit !