



CABILAUD AU FOUR ET SAUCE SOJA-MOUTARDE

Accompagné de tomates cerises rôties et d'une purée de pommes de terre et épinards



Pommes de terre farineuses



Échalote



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges *



Sauce soja



Filet de cabillaud *



Épinards *



Persil frais *



Noix de muscade

 Total : 30 min.

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Le cabillaud est un poisson maigre riche en protéines, en vitamines et en minéraux. En plus d'être très bon pour la santé, il est extrêmement facile à préparer. Aujourd'hui, vous allez le faire cuire au four avec les tomates cerises dans une sauce à la sauce soja et à la moutarde. Cette méthode permet aux différentes saveurs — sucrées, salées et piquantes — de bien pénétrer dans le poisson.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Essuie-tout, poêle avec couvercle, petit bol, plat à four recouvert de papier sulfurisé, poêle, presse-purée et râpe.

Recette de **cabillaud au four et sauce soja-moutarde** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés et faites bouillir une grande quantité d'eau dans la casserole pour les pommes de terre. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez les **tomates cerises** en deux.



2 PRÉPARER LA SAUCE À LA MOUTARDE

Faites cuire les **potatoes** 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, mélangez la **sauce soja**, la moutarde, l'huile d'olive et l'**échalote** dans le petit bol. Poivrez.



3 ENFOURNER

Dans le plat à four recouvert de papier sulfurisé, mélangez les **tomates cerises** et 1/3 de la sauce soja-moutarde. Épongez les **filets de cabillaud** avec de l'essuie-tout et enduisez-les du reste de sauce soja-moutarde. Disposez le **cabillaud** sur les **tomates** et enfournez le tout 15 à 18 minutes.



4 CUIRE LES ÉPINARDS

Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne dans la poêle et faites revenir l'**ail** 1 minute. Pendant ce temps, hachez finement les 3/4 des **épinards**. Ajoutez-les à la poêle, remuez et laissez réduire 4 à 6 minutes à couvert. Salez et poivrez. Pendant ce temps, hachez grossièrement le **persil**.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **potatoes** à l'aide du presse-purée. Ajoutez le reste du beurre ainsi qu'un filet de lait ou d'eau de cuisson pour plus d'onctuosité. Ajoutez les **épinards** cuits et râpez une pincée de **noix de muscade** au-dessus de la purée. Mélangez bien, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le reste des **épinards** sur les assiettes et versez la purée par-dessus. Disposez le **filet de cabillaud** et les **tomates** par-dessus. Garnissez avec le **persil**. Si vous le souhaitez, versez le jus du plat à four sur la purée.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre farineuses (g)	200	400	600	800	1000	1200
Échalote (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Filet de cabillaud (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600
Persil frais (g) *	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Noix de muscade	Une pincée					
À ajouter vous-même						
Moutarde (cs)	3/4	1 1/2	2 1/4	3	3 3/4	4 1/2
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait	Un filet					
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2477 / 592	389 / 93
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	9,9	1,6
Glucides (g)	50	8
Dont sucres (g)	10,6	1,7
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,1	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 6) Soja

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

