



AACC85

CUISINER FACILEMENT ENSEMBLE



DOS DE CABILLAUD aux LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES :

Ingrédients :

- * 800 grammes de Dos de Cabillaud
- * 1 Carotte
- * 1 Poireau
- * 1 demi-Poivron rouge.
- * 1 Oignon.
- * 5 Cl. de Vin Blanc
- * Sel , Poivre.
- * 10 Cl. de Crème fraîche
- * 2 Cuillères à Café d'Huile d'Olive

* Préparation :

- * Émincer les légumes finement.
- * Mettre l'huile à chauffer dans une sauteuse, ajouter les Légumes et les laisser revenir doucement pendant 5 minutes, puis arroser avec le Vin Blanc.
- * Ajouter le Cabillaud, saler et poivrer, couvrir la sauteuse et laisser cuire 15 minutes.
- * Ajouter la Crème Fraîche et laisser cuire pendant 5 minutes.
- * Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Bon Appétit

Amicalement.

Communication :
Jean Luc

La Présidente
Marie jo PAJOT