

Cabillaud et ses épinards à la crème et tomates cerises WW



Le *cabillaud* n'étant pas le poisson que je préfère, je le trouve vraiment fade et sans goût, je le cuisine essentiellement avec une sauce afin de relever un peu l'ensemble du plat. Pour l'équilibre je l'ai accompagné d'épinards et de riz

Pour 4 pers / 4 pp par pers pour 110 gr de cabillaud

- 4 filets de cabillaud
- 600 gr d'épinards surgelés
- 250 gr de tomates cerises
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 6 cs de crème liquide à 12 % de mg

- 100 ml de vin blanc
- 1 cs de maizena
- sel, poivre

Dans une sauteuse faire chauffer les épinards avec le vin

Rajouter ensuite l'oignon émincé et l'ail pressée.

Une fois les épinards entièrement décongelés rajouter les tomates cerises coupées en 2, saler, poivrer

Bien mélanger

Disposer les filets de cabillaud par-dessus, couvrir et faire cuire 20 minutes à feu doux.

Sortir ensuite le poisson de la sauteuse et réserver au chaud

Mettre la crème et la maizena dans la sauteuse, remuer et laisser épaissir la sauce.

Remettre le poisson dans la sauteuse et faire réchauffer 2 minutes.

Je vous rappelle pour conclure l'a dresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur