

## Poêlée de blé aux 2 poissons



*Pour 5 pers / 8 PP*

*Pour une portion de 347g/pers*

- 500 gr de dos de cabillaud
- 200 gr de saumon frais
- 150 gr de blé type Ebly
- 1 petite boîte de tomates concassées ( 400gr )
- 400 gr d'haricots plats ( surgelés )
- 4 petits cubes kub'or ( soit 2 batonnets )
- 1 gousse d'ail
- basilic
- sel,poivre

Mettre de l'eau dans une casserole avec les Kub'or et y faire cuire les haricots plats comme indiqué sur le paquet.

Une fois cuits les retirer de la casserole à l'aide d'un écumoire et faire cuire le blé dans le même bouillon .

Couper le cabillaud et le saumon en gros cube, réserver.

Dans une sauteuse anti adhésive mettre la gousse d'ail écrasée, les cubes de poissons et une petite louche du bouillon de cuisson du blé pour que ça n'attache pas. Saler, poivrer et faire cuire 2 minutes.

Ajouter le blé et les haricots plats, les tomates concassées et le basilic.

Faire chauffer quelques minutes, vérifier que le poisson est cuit, servir.