

Blanquette de cabillaud WW



Pour 4 pers / 4 pp par pers

- 1 échalote
- 500 gr de dos de [cabillaud](#)
- 2 courgettes (jaunes ici)
- 2 carottes
- 1 bouillon cube légumes
- 2 cs de maïzena

- 2 cs de crème épaisse à 15 % de mg
- sel, poivre
- persil

Faire chauffer de l'eau et y faire dissoudre le bouillon cube.

Pendant ce temps éplucher les carottes et les couper en ½ rondelles.

Couper également les courgettes en cubes.

Mettre les légumes dans le bouillon et les faire cuire environ 10 minutes, les légumes doivent être fondants.

Émincer l'échalote.

Une fois les légumes cuits les égoutter en prenant soin de conserver le bouillon de cuisson.

Couper le cabillaud en gros cube et le mettre dans une sauteuse avec l'échalote, les légumes et une louche de bouillon.

Faire chauffer quelques minutes.

Saupoudrer le tout de maïzena, bien mélanger et ajouter à nouveau une louche de bouillon.

Laisser épaissir sur feu doux tout en remuant régulièrement.

Saler, poivrer.

À la fin de la cuisson rajouter la crème et le persil, mélanger hors du feu et servir immédiatement.

Servir avec du riz blanc