

Poêlée de cabillaud aux brocolis ww



- 1 kg de brocolis surgelés
- 600 gr de cabillaud
- 2 cc de fumet de poisson
- 6 cs de crème fraîche épaisse à 15 % de mg
- 250 ml d'eau
- persil
- sel, poivre

Commencer par faire cuire les brocolis. Pour moi ça sera à l'autocuiseur. Réserver

Pendant ce temps mettre l'eau dans une sauteuse et y diluer le fumet de poisson. Rajouter le poisson et laisser cuire 5 minutes. Le couper en gros cubes, saler, poivrer et rajouter le persil.

Une fois le brocolis cuit, le rajouter dans la sauteuse, bien mélanger.

Rajouter ensuite la crème, saler, poivrer, mélanger à nouveau et laisser chauffer sur feu doux 2-3 minutes.

Servir avec du riz, à comptabiliser