

CABILLAUD SUR FONDUE DE POIREAUX



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de cabillaud
- 6 à 8 blancs de poireaux
- 20 cl de vin blanc sec
- 20 cl de crème fraîche liquide
- Beurre, poivre et sel

Mettre une noix de beurre dans une sauteuse.

Ajouter les blancs de poireaux coupés en morceaux, le sel et le poivre.

Faire cuire pendant une vingtaine de minutes à feu moyen en couvrant pendant les 5 premières minutes. Les poireaux doivent être tendres mais ne doivent pas colorer.

Ajouter le vin blanc et faire réduire.

Hors du feu ajouter la crème fraîche et mélanger.

Mettre la fondue de poireaux dans un plat allant au four et dresser par dessus les filets de cabillaud. Faire cuire entre 10 et 15 min (jusqu'à ce que le poisson soit cuit) dans un four préchauffé Th 7 (210°C).

Version paléo :

Remplacer le beurre par 2 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge

Remplacer la crème fraîche par du lait d'amande