

## Filet de cabillaud à la dijonnaise WW



Voici le filet de cabillaud qui accompagna ma [fricassée de pommes de terre et courgettes à la méditerranéenne](#).

Une recette légère et délicieuse, une sauce onctueuse qui relève bien le poisson.

J'ai choisi de la faire à la moutarde mi-forte mais vous pouvez très bien prendre de la moutarde forte si vous aimez le côté piquant de cette dernière.

Source : [diététiquement votre](#)

Pour 4 pers / 4 pp par pers pour 120 gr de cabillaud

- 4 filets de [cabillaud](#)
- 1 échalote

- 2 cs de crème épaisse à 15% de mg
- 2 cs de crème liquide à 15% de mg
- 2 cs de moutarde mi-forte
- Thym
- Persil
- Sel, poivre

Dans un plat allant au four mettre l'échalote émincée.

Poser les filets de cabillaud par-dessus, saler, poivrer.

Préchauffer votre four à 180°.

Dans un récipient mélanger la crème épaisse et liquide avec la moutarde.

Rajouter du persil et du thym et verser ce mélange sur les filets de poisson.

Faire cuire 25 minutes environ.