

Dos de cabillaud à la béchamel WW

Pour 4 pers / 5 pp par pers pour 120 gr de poisson

4 sp par pers "

- 4 dos de [cabillaud](#)
- 2 cc d'huile
- 300 ml de lait 1/2 écrémé
- 2 cs de maïzena
- 2 cs de crème épaisse à 15% de mg
- aneth
- sel, poivre

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire revenir les dos de cabillaud en les retournant délicatement. Les couper grossièrement en cubes à l'aide d'une cuillère en bois ou d'une fourchette.

Saler, poivrer et réserver.

Faire chauffer le lait. Prélever un peu de lait tiède et y diluer la maïzena. Verser le tout dans la casserole et faire épaissir tout en remuant. Rajouter ensuite la crème et l'aneth.

Saler poivrer et mélanger le tout.

Verser cette béchamel dans la sauteuse contenant le poisson, mélanger délicatement et faire réchauffer 2 minutes.

C'est prêt.