

# Dos de cabillaud au lait de coco et petits légumes

Difficulté : Facile

Préparation : 5 min / Cuisson : 6 min

Ingrédients pour 2 personnes :

2 dos de cabillaud

1 cube de bouillon bouquet garni

1 pomme de terre

1 petite boîte de carottes entières

80 g de petits pois

10 cl de lait de coco

Sel

Préparation :

Sortez les poissons à l'avance et déposez les sur une assiette et laissez-les décongeler.

Une fois le poisson décongelé, déposez-le dans un petit plat à gratin individuel ou sur une grande feuille de papier cuisson

Epluchez et coupez en petits cubes la pomme de terre

Egouttez correctement la boîtes de petites carottes et disposez-les autour du poisson

Ajoutez les petits dés de pommes de terre

Blanchir les petits pois dans une petite casserole d'eau salé pendant 4 à 5 min, une fois cuit, égouttez-les bien et placez-les aussi autour du poisson

Salez, ajoutez le demi cube de bouillon bouquet garni dans chaque petit plat puis ajoutez le lait de coco.

Couvrir de film étirable puis faites des trous par endroits ou bien envelopper le tout dans le papier cuisson

Faites cuire au four à micro-ondes 6 minutes à 900 W

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!