

Dos de cabillaud poêlé aux petits légumes

Difficulté : Facile

Préparation : 30 min / Cuisson : 15 min

Ingrédients pour 2 personnes :

2 pavés de cabillaud

2 carottes

1 petite boîte de haricots verts

Thym

1 cuil à soupe d'huile d'olive

15 g de beurre

Sel & poivre

Préparation :

Sortez le poisson du réfrigérateur.

Epluchez les carottes et coupez les en julienne.

Faites chauffer une casserole d'eau salée et plongez y les carottes jusqu'à ce qu'elles soient cuites

Egouttez la boîte de haricots verts, et rincez les.

Dans une poêle, faites chauffer du beurre et faites y revenir les carottes avec les haricots verts, ajoutez une pointe de thym et d'ail

Farinez légèrement les pavés de poisson.

Dans un même temps, faites chauffer une poêle avec un peu d'huile et du beurre puis déposez les poissons.

Salez et poivrez, puis ajoutez une pincée de thym.

Faites les cuire 5 à 6 min de chaque côté en fonction de l'épaisseur du poisson.

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!