



CABILLAUD SUR UN LIT DE COURGETTES CITRON ET TOMATES CERISES



15 min.



30 min.



4 pers.



RÉALISÉ PAR

Dynaform Lausanne

C'est fin, très gouteux, léger et ... facile !

INGRÉDIENTS

- 500 g de filet de cabillaud ou autre poisson blanc à chair ferme
- 2 citrons bio
- 2 belles courgettes et environ 300 g de tomates cerise
- 1-2 gousses d'ail
- un demi jus de citron vert
- Sel, poivre ou autre
- Riz de votre choix

MARCHE À SUIVRE

Lave, sécher et faire des tranches fines des 2 citrons que vous disposerez au fond d'un plat à gratin. Déposer les filets de poisson dessus, saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive, puis réserver. Mettre le four à chauffer à 180.

Laver les courgettes et enlever les extrémités, puis faites des tranches fines à l'aide d'un éplucheur dans le sens de la longueur. Couper les tomates en 2 ou 4 si trop rondes!

Enfourner le poisson une vingtaine de minutes et quand il reste 10 minutes de cuisson faites sauter les lamelles de courgettes dans une poêle (ou wok) préalablement chauffée avec un chouïa d'huile d'olive et l'ail pressé.

Ajouter les tomates cerise et faites revenir 5 bonnes minutes.

Un peu de sel, du poivre et le jus de citron vert.

J'ai servi le poisson sur son lit de légumes accompagné de riz auquel pour le cuire vous incorporez 4 dl de lait et 1 dl de demi-crème.

Laisser cuire à feu doux une demi-heure en touillant de temps en temps.

ASTUCES DU CHEF

On peut aussi utiliser d'autres sortes de légumes du frigo