DYNAFORM

Programme Alimentaire Personnalisé

FILETS DE CABILLAUD, FONDU DE FENOUIL ET RIZ AUX BOLETS
SALADE DE FRAISES ET MYRTILLES

10 min | 20-30 min | 2 pers.

RÉALISÉ PAR
Dynaform

Repas que j'ai fait très vite et spontanément. J'ai toujours aimé manger du fenouil avec du poisson.
le choix du poisson est libre selon vos goûts!

INGRÉDIENTS

- 2 filets de poisson (entre 120 à 150g par filet)
- 2 beaux fenouils
- 2-3dl de bouillon de légume
- entre 120g à 150g de riz
- une poignée de bolets
- de l'huile d'olive
- sel, poivre

Dessert

- quelques fraises
- quelques myrtilles
- quelques feuilles de menthe

ASTUCES DU CHEF

Pour le riz au bolets, soit vous pouvez utiliser des champignons séchés, soit dans les grandes surfaces vous trouvez du riz aux bolets prêt à cuire.

MARCHE À SUIVRE

Couper les fenouils en petits cubes.
Les mettre dans une poêle avec le bouillon, couvrir. Contrôler régulièrement l'évaporation et si nécessaire remettre du bouillon. Puis quand le fenouil est encore croquant (10 min), laisser réduire le bouillon, ajouter un peu d'huile d'olive et faire un peu roussir les dès de fenouil.
Pendant ce temps faire cuire le riz et en fin de cuisson ajouter les bolets réhydratés.
Badigeonner un peu d'huile d'olive sur les filets de poisson et saupoudrer des ingrédients selon votre goût. J'ai mis du poivre citronné et un mélange d'herbes aromatiques.

Pour finir couper les fraises, mélanger avec les myrtilles et j'ai ajouté un peu de sirop de citron vert et des feuilles de menthe ciselées.

Bon appétit