

Cabillaud au court-bouillon

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 18g ; Lipides : 1g ; Glucides : 0g

Ingrédients pour 5 personnes :

- 5 filets de cabillaud
- Accompagnement : Persil frais, citron

Pour le bouillon :

- 1 cube de bouillon de légumes
- Bouquet garni (Romarin, thym, laurier...)
- 1 carotte
- 1 oignon

Étapes :

1. Faire chauffer un grand volume d'eau
2. Ajouter le cube de bouillon, le bouquet garni dans l'eau
3. Couper la carotte en rondelles et l'oignon
4. Plonger le cabillaud à froid dans le bouillon avec la carotte et l'oignon
5. Faire cuire à feu doux pendant 15-20 min
6. Sortir le poisson du bouillon et dresser sur une assiette avec du citron



Pour varier :

Ajouter divers assaisonnements dans le bouillon : légumes au choix, citron...