

DFM 930 CHAUD DEVANT 2020
« Les Bons Petits Plats de Francette »
CABILLAUD POÊLÉ A L'HUILE DE COCO

Préparation : 25min, Cuisson : 1h, Pour : 4 personnes

Ingrédients : 600g de dos de cabillaud, 1 chou-fleur, 2 belles poignées de pousses d'épinards, 2 oignons frais, 3 cuillères à soupe rases de curcuma. 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 cuillères à soupe d'huile de coco, sel, poivre.

Préchauffez le four à 160°C. Épluchez le chou-fleur et coupez-le en tranches de 1 cm environ. Répartissez-les sur la plaque du four tapissée de papier de cuisson, parsemez-les de 2 cuillères à soupe rases de curcuma. Arrosez de 4 cuillères d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez pour 50min.

Détaillez le cabillaud en tronçons de 2 à 3cm d'épaisseur. Salez, poivrez. Lavez, séchez et ciselez grossièrement les oignons frais. Lavez et séchez les pousses d'épinards.

Faites chauffer l'huile de coco et le reste du curcuma dans une poêle. Placez-y les tronçons de poissons et faites-les cuire à feu moyen, sur toutes les faces, pendant 5 à 10min, en les arrosant régulièrement avec l'huile de cuisson.

Servez sans attendre accompagné du chou-fleur et parsemé d'oignon frais et de quelques pousses d'épinards.