

Dos de cabillaud poêlé et sa sauce aux légumes



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

Aujourd'hui, je vous propose du cabillaud poêlé accompagné d'une sauce légère aux petits légumes.

Ingrédients

- 2 dos de cabillaud
- 250 g de champignons de paris
- 2 tomates
- 1 oignon vert
- 1 gousse d'ail
- 1 cs de câpres
- 10 cl de vin blanc sec
- poivre
- sel
- 3 cs de beurre
- 1 cs de farine
- pâtes fraîches

Préparation

- 1 Nettoyez et émincez les légumes, faites-les cuire pendant 20 min avec un peu d'huile. Ajoutez le vin blanc et les câpres. Salez et poivrez.
- 2 Pendant ce temps, salez, poivrez et farinez le cabillaud. Faites fondre le beurre bien chaud et déposez-y le poisson. Laissez cuire 5 min de chaque côté. Retournez délicatement.
- 3 Dressez les assiettes avec le cabillaud arrosé de la sauce et accompagné de fines pâtes fraîches. Ce plat est un régal léger et savoureux.

Proposé par



Gigi

bonjour ,j'aime les plats simples ,mijotés et savoureux comme je les cuisine chez moi en Belgique.

visitez mon blog et laissez moi vos commentaires .merci//simplementgigi.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

