

## 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.*

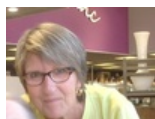
### Ingrédients

- 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

