



CABILLAUD POËLÉ À LA NOIX DE COCO

Avec des brocolis rôtis et de la mayonnaise au citron vert



 Total : 35-40 min.  Sans gluten

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Le cabillaud a une saveur douce et délicate. Pendant la cuisson, évitez de faire trop bouger le poisson, qui pourrait se désagréger. L'ajout de citron vert à la mayonnaise la rend d'autant plus fraîche, ce qui va très bien de pair avec le goût sucré de la noix de coco.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, petit bol, poêle.

Recette de **cabillaud poêlé à la noix de coco** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



4 GRILLER LA NOIX DE COCO

Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez la **noix de coco râpée** et une pincée de sel, puis faites-la dorer 1 à 2 minutes. Attention toutefois à ce qu'elle ne brûle pas. Réservez hors de la poêle. Nettoyez la poêle avec de l'essuie-tout.



2 PRÉPARER LES BROCOLIS

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Faites-les cuire 3 à 5 minutes, puis égouttez★. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec le reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 16 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits et croquants★★.



5 CUIRE LE POISSON

Faites chauffer le reste de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Épongez le **filet de cabillaud** avec de l'essuie-tout, puis salez et poivrez. Faites-le cuire 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

★★**CONSEIL** : Il n'est pas indispensable de précuire les brocolis à l'eau. Si vous sautez cette étape, ils resteront croquants.



3 PRÉPARER LA MAYONNAISE

Pendant ce temps, pressez le jus du **citron vert**. Mélangez 1 cc de **jus de citron vert** par personne à la **mayonnaise** dans le petit bol.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** puis disposez le **cabillaud** et les **brocolis** rôtis à côté. Saupoudrez de **noix de coco râpée** et accompagnez de **mayonnaise**.

★★**CONSEIL** : Il se peut que les brocolis brunissent. C'est justement ce qui leur donne ce délicieux goût rôti. Attention toutefois à ce qu'ils ne brûlent pas.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Filet de cabillaud sans peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3330 / 796	527 / 126
Lipides total (g)	48	8
Dont saturés (g)	12,7	2,0
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	4,5	0,7
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !