



Cabillaud rôti à la moutarde ancienne



TEMPS TOTAL
25 min



PRÉPARATION
10 min



CUISSON
15 min



POUR
4 personnes

LES INGRÉDIENTS

LE POISSON

- 4 dos de cabillaud (sans peau)



LE POTAGER

- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Persil frais



L'ÉPICERIE

- 3 c. à soupe de moutarde ancienne
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe de jus de citron
- Huile d'olive



ASSAISONNEMENT

- Sel fin
- Poivre du moulin



LA RECETTE ÉTAPE PAR ÉTAPE

1 LA PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200°C (chaleur tournante).

Épluchez et émincez finement l'échalote et la gousse d'ail.

Dans un bol, mélangez la moutarde ancienne, la crème fraîche, le jus de citron et un filet d'huile d'olive.

Salez et poivrez.



2 L'ASSEMBLAGE

Déposez les dos de cabillaud dans un plat légèrement huilé.

Badigeonnez généreusement le dessus des poissons avec la préparation à la moutarde ancienne.



3 LA CUISSON

Enfourez pendant 15 minutes.

Le cabillaud doit être juste cuit, tendre et nacré.

Pour une jolie coloration, passez 2 minutes sous le grill en fin de cuisson.



4 LA FINITION

Parsemez de persil frais ciselé, ajoutez quelques zestes de citron et servez immédiatement.



Le conseil du Chef

Pour un cabillaud encore plus savoureux, laissez-le mariner 15 minutes avec la moutarde avant cuisson.

Accompagnez-le de légumes rôtis ou d'un riz basmati.



Idées d'accompagnement

- ✓ Légumes rôtis au four
- ✓ Ecrasé de pommes de terre à l'huile d'olive
- ✓ Riz basmati citronné
- ✓ Un verre de vin blanc sec et minéral

