



Les plats principaux

Cabillaud en sauce moutarde avec purée verte

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 cabillauds (darnes)
1 oignon (haché)
1 gousse d'ail (écrasée)
2 1/2 décilitres de crème
2 cuillères à soupe de moutarde (Gantoise Tierenteyn)
2 cuillères à soupe d' aneth (haché)
beurre
huile d'olive
poivre
sel

Pour la purée

1 chou-fleur (petit, les fleurs)
4 carottes (en rondelles)
1 blanc de poireau (en anneaux)
3 gousses d'ail (hachée)
1 1/2 litres de bouillon de légumes
noix de muscade

Méthode de préparation

Cuisez le chou-fleur avec les carottes dans le bouillon de légumes. Égouttez et faites-en une purée avec le mixer. Assaisonnez avec poivre, sel et muscade. Faites revenir le poireau avec l'ail dans un peu de beurre. Mélangez le tout à la purée avec un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez le poisson.

Chauffez une noix de beurre dans une grande poêle et cuisez les darnes de poisson 5 minutes de chaque côté. Faites brièvement revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Versez dessus la crème et ajoutez la moutarde.

Mélangez et laissez épaissir un peu à feu doux. Ajoutez l'aneth puis salez et poivrez. Répartissez le cabillaud sur les assiettes, nappez de sauce à la moutarde et ajoutez la purée. Garnissez avec encore un peu d'aneth et du poivre noir

