



Les plats principaux

Cabillaud au four avec purée de pois

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 cabillauds (filets)
1 citron (en fines tranches)
150 grammes tomates cerise
1/2 citron (écrasé)
huile d'olive
1 décilitre de crème de soja
poignée feuilles de menthe
300 grammes petits pois (surgelés)
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Déposez le poisson dans un plat à four et disposez les tranches de citron dessus et sur le côté. Mettez les tomates cerise autour du poisson.

Versez le jus de citron sur le poisson et aspergez-le royalement d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mettez le plat 20 minutes au four. Arrosez régulièrement avec le jus.

Portez à ébullition la crème de soja avec la menthe. Ajoutez les petits pois et faites cuire le tout 3 minutes. Mixez finement $\frac{3}{4}$ des pois avec le jus de cuisson puis salez et poivrez. Servez la purée et le reste des pois avec le poisson et les tomates cerise.

Ustensiles de cuisine

Four
Mélangeur

