



Les plats principaux

Cabillaud avec potée de chou-rave

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes de chou-rave (épluché, en morceaux)
600 grammes de pommes de terre pour purée (coupées en quatre)
150 millilitres de lait
20 grammes de beurre
1 gousse d'ail (écrasée)
4 cabillauds (filets)
1 tiret de vin blanc
2 cuillères à soupe de câpres
2 cuillères à soupe de ciboulette (hachée)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Cuisez le chou-rave et les pommes de terre ensemble dans de l'eau légèrement salée. Chauffez le lait avec le beurre et l'ail. Faites une purée des pommes de terre et du chou-rave, retirez l'ail du lait et versez le lait petit à petit sur la purée. Salez et poivrez.

Chauffez un filet d'huile d'olive dans une poêle et ajoutez les câpres. Salez et poivrez le poisson et déposez-le dans la poêle. Rôtissez bien le poisson des deux côtés. Déglacez avec le vin et laissez réduire encore un peu.

Servez la purée sur les assiettes avec un morceau de cabillaud. Garnissez d'un peu de ciboulette.

