

DARNES DE CABILLAUD AUX PETITS LÉGUMES

Ingrédients :

- 2 Darnes de cabillaud
- 1 Poireau
- 2 Petites carottes
- 1 Échalote
- 50g de beurre
- 1 Verre de vin blanc
- 3 cas de crème fraîche
- Sel, poivre, persil et thym
- 60g de Riz



Préparation :

- Préchauffer le four à 170° th. 6
- Hacher l'échalote
- Éplucher les carottes et les détailler en cubes
- Éplucher et détailler le poireau
- Faire revenir l'échalote à feu doux dans le beurre
- Ajouter les carottes, le poireau et le riz
- Faire cuire 10mn
- Mouiller avec le vin blanc
- Saler poivrer et cuire 10mn
- Ajouter la crème fraîche, mélanger et sortir du feu
- Déposer les darnes dans un plat, les recouvrir du mélange de légumes, mettre le thym
- Cuire 30mn au four
- Décorer de persil et servir aussitôt