

MENU DU 23 DÉCEMBRE



DEJEUNER :

FILET DE CABILLAUD PISTACHES ET
FONDUE DE POIREAUX :

VOTRE RECETTE DISPONIBLE CI-DESSOUS



+ POMMES CUITES



DINER :

SOUPE DE POISSON
(RECETTE DISPONIBLE AU JOUR 21)

+ FROMAGE BLANC
+ KIWIS



FILET CABILLAUD PISTACHES ET FONDUE DE POIREAUX

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 filets de cabillaud
 - 50 g de pistaches concassées
 - 8 blancs de poireaux
 - 2 oignons blancs
 - 20 cl de vin blanc sec
 - 20 cl de crème liquide légère
- (ou remplacez par soja cuisine)
- 20 g de beurre allégé
 - Sel, poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

CUISSON : 30 MIN

TEMPS TOTAL : 40 MIN

PRÉPARATION

- 1.**
 - *Épluchez et ciselez les oignons blancs.*
 - *Lavez les blancs de poireaux, taillez-les en deux puis émincez-les finement.*
- 2.**
 - *Faites fondre le beurre et faites suer les oignons. Laissez cuire à feu doux pendant 2 minutes, puis ajoutez les poireaux et laissez cuire 20 minutes à feu moyen, en couvrant les cinq premières minutes.*
 - *Les poireaux doivent être tendres mais ne doivent pas colorer.*
- 3.**
 - *Ajoutez alors le vin blanc et faites réduire. Retirez la sauteuse du feu, ajoutez la crème fraîche, le sel, le poivre et mélangez.*
 - *Préchauffez le four à 210°C.*
- 4.**
 - *Versez la fondue de poireaux dans un plat allant au four et dressez par dessus les filets de cabillaud parsemés de pistaches. Enfournez entre 10 et 15 minutes (jusqu'à ce que le poisson soit cuit).*
 - *Dégustez bien chaud.*