



Phase **Active**

Type : **Plats**

Recette : **Cabillaud poêlé au céleri rave**

Calorie
247 par personne

Préparation
15 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 let de cabillaud de 150 g
- 1/2 céleri rave
- 50 g de pomme de terre
- 1/2 échalote
- 1 petite carotte
- 1 c. à café de crème fraîche allégée à 5% de MG
- 10 ml de vin rouge
- 1 c. à café d'huile d'olive
- thym et laurier
- poivre et sel

Préparation

Préparation:

1. Préparez le céleri et les pommes de terre : épluchez-les, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à la vapeur 15 min environ.
2. Ecrasez le tout en purée. Ajoutez-y la crème fraîche allégée et 1 c. à soupe d'huile. Assaisonnez. Maintenez au chaud.
3. Epluchez l'échalote et la carotte et émincez-les. Faites-les cuire dans une casserole avec le thym et le laurier. Couvrez d'eau et laissez réduire jusqu'à obtenir un fond de court-bouillon.
4. Versez 1 c. à soupe d'huile dans une poêle et mettez-y le let. Chauffez et faites-le dorer sur chaque face pendant 3 min. Gardez-le au chaud.
5. Filtrez le court-bouillon et versez-le dans la poêle. Ajoutez-y le vin rouge et faites réduire
6. 1 min environ. Assaisonnez.
7. Versez la sauce sur le poisson accompagné de sa purée de céleri.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire