



Phase: D'attaque

Type : Plats

Recette : Dos de cabillaud aux épinards

Calorie
198 par personne

Préparation
20 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 140 g de filets de cabillaud
- 150 g d'épinards hachés
- 20 cl de crème fraîche allégée à 3% de MG
- 1 c. à café de fumet de poisson
- 2 c. à café de moutarde
- sel et poivre

Préparation

Préparation:

1. Rincez le dos de cabillaud et faites-le cuire à la vapeur 15 min environ.
2. Mettez les épinards à chauffer tout doucement.
3. Pendant ce temps, dans un faitout, portez la crème allégée à ébullition avec le fumet de poisson.
4. Laissez réduire 3 min environ.
5. Hors du feu, incorporez la moutarde, en fouettant vivement.
6. Assaisonnez.
7. Mettez le cabillaud au centre dans un plat.
8. Nappé de sauce et entouré des épinards.