

18 mars 2008

Spätzle, sauce safranée au poisson et petits légumes



*2 petites carottes
½ bulbe de fenouil
1 courgette
1 petit oignon
un peu d'huile d'olive
1 boîte de tomates concassées
1 dosette de safran
10 cl de lait écrémé
1 poignée de fromage râpé
1 filet de cabillaud
1 poignée de basilic ciselé
1 paquet de spätzle*

Portez de l'eau à ébullition et faites cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le sachet. Réservez au chaud.

Faites pocher le poisson dans un bouillon. Egouttez et réservez.

Coupez les légumes en brunoise. Faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites suer l'oignon. Ajoutez ensuite les légumes avec le safran et laissez cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 20 minutes). Versez les tomates puis le lait et laissez épaissir un peu. Ajoutez enfin le cabillaud en miettes et assaisonnez. Retirez du feu et ajoutez le basilic. Servez immédiatement sur les spätzle.