

## Cabillaud à l'aneth sur lit de fèves et feuilles de moutarde



(pour 4 personnes)

300 g de feuilles de moutarde congelées  
2 c.à.s. d'huile d'olive  
½ oignon hâché finement  
300 g de fèves congelées  
sel, poivre

pour la sauce:

½ tasse de crème liquide allégée  
1 jaune d'oeuf  
sel

pour le poisson:

4 filets de cabillaud  
2 c.à.s. d'huile d'olive  
aneth en poudre

Mettez les feuilles de moutarde congelées dans un plat allant au micro-ondes. Couvrez et faites chauffer à puissance maximale pendant  $\frac{3}{4}$  minutes. Faites de même avec les fèves congelées. Dans une poêle, faites chauffer 2 c.à.s. d'huile d'olive et faites revenir l'oignon hâché puis ajoutez les feuilles de moutarde cuites et mélangez. Après 3 minutes, ajoutez les fèves et mélangez délicatement. Réservez.

Dans une petite casserole, versez la crème. Ajoutez le jaune d'oeuf et une pincée de sel. Mélangez au fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Enduisez la totalité du poisson avec 2 c.à.s. d'huile puis saupoudrez les deux faces de chaque filet d'aneth en poudre. Cuisez 3 minutes sur l'intérieur puis tournez et cuisez l'extérieur.

Répartissez le mélange de légumes à part égales dans des assiettes. Posez un filet de cabillaud sur chacune et versez un peu de sauce dessus.