

3 mars 2008

Cabillaud à la ciboulette et aux carottes fondantes



(pour 4)

*4 dos de cabillaud
4 cs de ciboulette hâchée
paprika
sel, poivre
400 g de carottes
10 cl de vin blanc
10 cl de crème liquide allégée
1 noix de beurre
2 cs de maïzena*

Epluchez les carottes et coupez-les en fines rondelles. Dans une casserole, mettez les carottes, le vin blanc et 1 cs d'huile d'olive. Faites cuire à couvert pendant 4 minutes.

Mélangez la maïzena à la crème.

Pendant ce temps, roulez le poisson dans la ciboulette et saupoudrez-le de paprika. Posez sur les carottes, salez et poivrez puis portez à ébullition (rajoutez un peu d'eau si besoin) et poursuivez la cuisson 6 minutes à couvert. Ouvrez et versez le mélange crème+beurre. Mélangez rapidement et servez.