



## **CABILLAUD EN PAUPIETTE SAUCE PAPRIKA**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

**4 filets de cabillaud, 4 petites carottes nouvelles, 4 bulbes de mini fenouils (ou 1 bulbe classique)  
une grosse poignée de haricots verts, 8 fines rondelles de chorizo  
1 échalote, 1/2 verre de vin blanc sec, 10 cl de bouillon de volaille, 1 cuil. à café de maïzena  
4 cuil. à soupe de crème allégée  
2 cuil. à café de paprika  
sel et poivre, un peu d'huile**

Peler les carottes, rincer les bulbes de fenouil et les détailler en bâtonnets. Equeuter les haricots verts. Cuire les légumes à la vapeur 15 minutes, égoutter et laisser tiédir.

Poser les filets de cabillaud sur le plan de travail, saler, poivrer, verser un petit filet d'huile. Poser 2 rondelles de chorizo sur chaque filet et répartir les légumes, rouler comme une paupiette en laissant dépasser un peu de légumes de chaque côté. Maintenir l'ensemble avec un cure dent.

Peler l'échalote et l'émincer. Ajouter le vin blanc et porter à ébullition jusqu'à presque complète évaporation. Ajouter alors le bouillon de volaille, et faire repartir l'ébullition. Dissoudre la maïzena dans un peu d'eau et l'ajouter progressivement dans le liquide chaud pour l'épaissir. Lier le tout avec la crème et le paprika, rectifier l'assaisonnement et laisser en attente.

Remonter la température du cuit vapeur et placer le poisson dans le panier pour 8 minutes de cuisson.

Servir le poisson nappé de la sauce au paprika.

**Blog : [maptitcuisine.canalblog.com](http://maptitcuisine.canalblog.com)**