

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

DOS DE CABILLAUD - SAUCE « MEURETTE - LENTILLES EN RISOTTO

pour 4 personnes :

Lentilles en risotto : 250g lentilles vertes du Puy - 1 oignon - 1 carotte - bouillon de volaille - sel - poivre -

Faire revenir à l'huile d'olive dans une cocotte l'oignon pelé et haché ainsi que la carotte coupée en dés. Verser ensuite les lentilles, les faire revenir une minute. Mouiller avec du bouillon de volaille jusqu'à hauteur des lentilles, laisser cuire à feu moyen jusqu'à évaporation, renouveler plusieurs fois. La cuisson dure environ + ou - 45 minutes. Goûter et assaisonner si besoin est (tout est fonction du bouillon). Couvrir et réserver hors du feu.

Dos de cabillaud : 1 beau dos de cabillaud pour 4 personnes -

Cuire le dos rincé à la vapeur 10 minutes.

Sauce "meurette" : se reporter à la recette [ici](#), la préparer à l'avance, la réchauffer doucement au moment du service.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr