



# DOS DE CABILLAUD AU FOUR ET SES PETITS LÉGUMES

– 4 personnes

## METHODE

### INGREDIENTS

- 4 portions de dos de Cabillaud (ou autre poisson)
- 400g de carottes
- 2 poireaux ou 2 bulbes de fenouil (ou autres légumes)
- 20g d'huile d'olive
- 1 Citron
- Sel, poivre
- Bouquet garni

### USTENSILES

- Econome
- Couteau + Planche à découper
- Passoire
- Casserole
- Plats allant au four
- Papier d'aluminium

### TEMPS DE PREPARATION

- Préparation | 15 min
- Cuisson | 20 min

1 Si les poissons sont congelés, les sortir la veille pour le lendemain ou le matin pour le soir, et les laisser décongeler dans le réfrigérateur.

Peler les carottes, trier les fenouils. Les laver, les égoutter et les couper en lamelles. Soit : les faire revenir à la casserole dans l'huile d'olive  
Soit : les faire bouillir dans l'eau avec le bouquet garni, et le poivre (bouillon utile pour recette suivante).

2 Égoutter les légumes (en gardant le bouillon) ou les récupérer et les mettre dans un plat allant au four avec la moitié de l'huile d'olive, puis mettre les poissons par-dessus, arroser du reste d'huile d'olive et du jus du citron, sel et poivre.

3 Recouvrir le plat d'un papier aluminium puis mettre au four à 150°C pour environ 20 min (vérifier la cuisson). Tenir au chaud jusqu'au service.