

CABILLAUD AUX COURGETTES



La recette du cabillaud aux courgettes est un plat de poisson complet. Pour une recette plus rapide, il suffit d'utiliser des légumes surgelés. Faites dégeler les légumes avant de les utiliser.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

600 g de cabillaud en filet 1 navet 1 carotte 300 g de courgettes 100 g de haricots verts 1 gousse d'ail 30 g de beurre Sel et poivre Un plat creux allant au four Papier aluminium

LES ÉTAPES DE LA RECETTE CABILLAUD AUX COURGETTES

Mettre le four à chauffer à 200°C Eplucher la gousse d'ail et la couper en deux dans le sens de la longueur. Froter la gousse d'ail contre le fond d'un plat allant au four et ajouter 30 g de beurre. Laisser le reste de l'ail dans le plat. Déposer tous les ingrédients dans un plat allant au four en commençant par le cabillaud. Saler et poivrer. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium et enfourner 15 minutes avec des légumes frais ou dégelés.

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

6,49 €

Réf : 01292



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

1,59 €



Tablier en coton avec poche

à partir de

2,69 €

Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

4,74 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,69 €



Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €



Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr