

Cabillaud aux endives

Difficulté : Facile

Préparation : 20 min / Cuisson : 25 min

Ingrédients pour 1 personne

- ✓ 1 dos de cabillaud
- ✓ 2 endives
- ✓ 1 oignon
- ✓ 2 cuil à soupe de jus de citron
- ✓ 5 g de beurre
- ✓ Sel & poivre

Préparation : *Recettes de Caline*

Sortez le dos de cabillaud à l'avance du congélateur.

Passez les endives sous l'eau.

Evidez la base avec un couteau pointu en enlevant le petit tronc conique où se concentre l'amertume.

Coupez-les en petits tronçons.

Versez 1 cuil à soupe de jus de citron dans une sauteuse.

Ajoutez le beurre, l'oignon, les endives, le sucre et faites cuire 15 min à feu doux en remuant.

Epongez bien le poisson et placez-le dans une assiette creuse.

Arrosez-le du reste de jus de citron.

Salez, poivrez et laissez-les mariner pendant 5 min.

Posez ensuite le filet de poisson sur les endives, couvrez et faites cuire à petit feu 8 à 10 min.

A l'aide d'une écumoire, disposez le cabillaud et les endives dans le plat de service.

Vous reste plus qu'à passer à table

Bon appétit à toutes & tous !!