

Cabillaud en crème d'ail

Pour 4 personnes :

- filets de cabillaud
- une demi tête d'ail (une douzaine de gousses épluchées et dégermées)
- une botte de persil
- 10cl de crème liquide type fleurette (entière ou allégé si nécessaire pour vous)
- 1 à 2 cuillères à soupe de farine pour le poisson
- sel
- poivre
- huile ou margarine



Plongez les gousses d'ail dans l'eau bouillante puis videz cette première eau de cuisson. Remettez ensuite de l'eau à hauteur et faites cuire l'ail 20 minutes à partir de l'ébullition*.

Pendant ce temps, rincez, séchez puis farinez vos portions de poisson et faites les cuire dans une poêle chaude avec de l'huile ou de la margarine. Faites les cuire à feu moyen durant une dizaine de minutes et pensez à les retourner à mi-cuisson. Réservez au chaud pendant la finalisation de la sauce.

Videz l'eau de l'ail et mixez les gousses avec le persil, la crème puis salez et poivrez selon votre goût avant de servir en disposant la sauce sur chaque portion de poisson. A déguster avec un riz thaï ou des pommes vapeurs.