

Dos de Cabillaud sauce moutarde

CUISIMAGES

Réf :
2008

Type :
Poisson

Préparation :
10 min
Repos:

Cuisson :
10 min

Coût :


Difficulté :


Origine :




Ingrédients pour 4/6 personnes

- 800 g de filet de cabillaud
- 50 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 250 ml de lait
- 1 oignon
- 1 branche de thym
- Sel et poivre



Coupez le poisson en parts.

Dans une poêle, faites fondre 25 g de beurre et faites cuire le poisson sur feu moyen pendant 8 à 10 min (dépend de l'épaisseur).

Ne le tournez pas sinon le poisson se « défait ».



Préparez la béchamel :

Dans une casserole faites fondre le reste de beurre sur feu moyen, ajoutez la farine et mélangez à l'aide d'une spatule en bois.

Ajoutez un peu de lait et mélangez.



Ajoutez le lait progressivement tout en mélangeant et faites cuire sur feu doux.

Pelez et coupez grossièrement l'oignon. Ajoutez le dans la béchamel, ainsi que le thym.

Salez, poivrez et laissez épaissir doucement quelques minutes.



Filtrez la béchamel, ajoutez la moutarde et mélangez. (Réchauffez sur feu doux si nécessaire)

Nappez le poisson de sauce moutarde et servez de suite.



Conseils
Variante
Vin

Servez chaud accompagné de riz, de pommes de terre ou d'épinards.

On peut cuire le poisson au court-bouillon ou à la vapeur.

Pouilly fumé