



Brocoli croquant et cabillaud poêlé

Avec des pommes de terre, du grana padano et des pignons de pin



Pommes de terre Drieling



Brocoli ✱



Pignons de pin



Échalote



Citron



Filet de cabillaud ✱



Grana padano râpé ✱

Total : 40-45 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 3 jours

Famille

Dans cette recette, les légumes sont les vedettes. Le brocoli est d'abord brièvement cuit à l'eau, puis doré dans du beurre avec des condiments tels que le citron et le grana padano pour le rendre croquant. Il est accompagné d'une délicieuse morceau de cabillaud et de pommes de terre au four. Bon appétit !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, 2 poêles et râpe fine.

Recette de **brocoli croquant et cabillaud poêlé** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **pommes de terre** et coupez-les en deux. Disposez-les dans le plat à four, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfouissez 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retournez à mi-cuisson.



2 CUIRE LE BROCOLI À L'EAU

Pendant ce temps, dans la casserole portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le **brocoli**. Découpez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. À couvert, faites-les cuire al dente, soit 3 à 4 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour interrompre la cuisson.



3 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu vif et faites-y dorer les **pignons de pin** à sec. Réservez hors de la poêle. Émincez l'**échalote**, prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et coupez le fruit en quartiers.



4 CUIRE LE BROCOLI À LA POÊLE

Faites chauffer le beurre dans la même poêle et faites revenir l'**échalote** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **brocoli** et remuez 5 à 7 minutes à feu vif. À mi-cuisson, ajoutez ½ cc de **zeste de citron** par personne au brocoli. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE CABILLAUD

Pendant ce temps, tamponnez le **filet de cabillaud** à l'aide d'essuie-tout pour le sécher, puis salez et poivrez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif dans l'autre poêle. Faites-y cuire le **cabillaud** 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** avec le **cabillaud** et le **brocoli**. Parsemez ces derniers de **pignons de pin** et de **grana padano** râpé, puis pressez un quartier de **citron** au-dessus du **poisson**.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre	200	400	600	800	1000	1200
Drieling (g)						
Brocoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cabillaud (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	15	25	35	50	60	70
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2433 / 582	398 / 95
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	8,3	1,3
Glucides (g)	43	7
Dont sucres (g)	5,0	0,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	0,4	0,0

ALLERGÈNES

3) Œuf 4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

🌿 **CONSEIL** : Si vous souhaitez relever le brocoli, parsemez-le de flocons de piment.