

Cabillaud sauce vierge à la grenade

SERVI AVEC
AOC SAINT MONT
CHATEAU ST-GO



© Sophie François-Mulhens



20 min. de préparation,
5 à 8 min. de cuisson



Difficulté
facile



4 couverts



4 dos de cabillaud
—
800g d'épinards frais
—
100g de graines
de grenade
—
courgette
—
oignon blanc
—
citron
—
6 cuillères à soupe
d'huile d'olive
—
4 brins de persil plat
—
30g de beurre
—
Sel, poivre

Préparer la sauce vierge : émincer très finement l'oignon, détailler la courgette en tous petits cubes et ciseler le persil plat. Verser le tout dans un bol avec les graines de grenade. Arroser d'huile d'olive et d'un trait de jus de citron. Saler. Réserver au frais.

Laver les épinards et bien les essorer. Faire chauffer une poêle avec le beurre. Dès qu'il mousse, ajouter les feuilles d'épinards, saler et poivrer. Lorsque les épinards sont « tombés » les garder au chaud.

Faire cuire les dos de cabillaud à la vapeur pendant quelques minutes.

Dresser les assiettes : répartir les feuilles d'épinard et ajouter le poisson. Verser la sauce vierge dessus.

Poivrer et servir de suite. *

Partagez vos
meilleurs moments
#PLAIMONT



Retrouvez d'autres recettes sur www.plaimont.com