

BROCHETTES DE CABILLAUD AUX CHAMPIGNONS 329 calories

Temps: 20 Minutes

4 Personnes:

4 dames de cabillaud épaisses de 200 g chacune

200 g de champignons de Paris

1 citron

30 g de beurre fondu

2 courgettes 450 g

3 cs bombée de crème fraîche

Aneth

Sel, poivre

1. Lavez les courgettes coupez les en 4 dans le sens de la longueur et éliminez la partie centrale épineuse. Coupez les courgettes en cubes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites sauter les courgettes a feu doux.

2. Préchauffez le gril du four. Prélevez la chair des dames d=en éliminant la peau et les arêtes. Coupez la chair en cubes. Nettoyez les champignons et coupez les en morceaux. Lavez soigneusement le citron et coupez-le en fines rondelles.

3. Sur 8 petites brochettes en bois alternez champignons, cubes de cabillaud et rondelles de citron. Mettez les dans un plat à four, arrosez les de beurre fondu, salez, poivrez. Faites cuire et griller 10 minutes au four. Retourner les brochettes à mi-cuisson.

4. En fin de cuisson retirez les brochettes du plat et tenez les au chaud. Versez la crème dans le fond de cuisson et portez sur le feu. Portez à ébullition, vérifiez l'assaisonnement et servez avec les brochettes et les courgettes. Décorez d'aneth.