

# CABILLAUD À LA MÉDITERRANÉENNE

## PLATS ET ACCOMPAGNEMENTS



### INGRÉDIENTS

- 250g de Cabillaud
- 40g de Farine
- 6 cuillères à dessert d'Artichauts et thon en tapenade (Réf : 71)
- 10 Câpres (Réf : 242)
- 1 Echalote
- 1 gousse d'Ail : 1 gousse
- Sel : à votre goût
- 120g de Riz Rouge sauvage (Réf : 311)



4 personnes



15 min



2,8€ / PERS



Très facile

### PRÉPARATION

1. Mettre le riz avec 3 verres d'eau et le cube de bouillon dans une cocotte minute et cuire 20 minutes
2. Faire revenir une échalote découpée en petits morceaux et une gousse d'ail entière dans l'huile
3. Paner le poisson dans la farine
4. Mettre le poisson à cuire dans la poêle et saler
5. Désaler les câpres, mixer les avec de l'eau (environ 3 cuillères à soupe)
6. Diluer la crème d'artichaut dans de l'eau chaude (environ 4 cuillères à soupe)
7. La rajouter au poisson
8. Retourner le poisson
9. Vers la fin de la cuisson ajouter du sel et les câpres mixés et leur eau
10. Cuire le poisson 10 minutes au total. Rajouter un peu d'eau si besoin
11. Servir le cabillaud avec le riz en accompagnement