

Cabillaud poché en mousse de lait



Nombre de convives
Pour 2 personnes



Temps de préparation
10 minutes



Temps de cuisson
50 minutes

Les apports nutritionnels :

- 98 calories
- 185 mg de calcium



Ingrédients

- 2 portions de dos de cabillaud
- ¼ de lait
- ¼ l de bouillon de volaille (cube)
- 1 gousse d'ail
- 1 feuilles de laurier
- 1 échalote
- Sel, poivre



Préparation

- Éplucher l'ail et l'échalote.
- Dans une casserole, porter à ébullition le lait, le bouillon de volaille, l'ail, l'échalote, le laurier. Laisser infuser une trentaine de minutes et ajouter le sel et le poivre.
- Filtrer la préparation.
- Dans une poêle, avec du beurre, faire revenir les dos de cabillaud de chaque côté.
- Disposer dans un plat et couvrir avec le mélange filtré. Mettre au four 8 mn.
- Lier le jus de cuisson avec de la fécule type Maïzena et délayer dans de l'eau.
- Mixer pour obtenir une mousse de lait.