



CABILLAUD À LA CRÈME MÉLISSE CITRONNELLE AVEC RIZ PILAF, CAROTTES ET BROCOLINIS

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

2 oignons
400g de carottes
200G de broccolini
335g de riz long grain
200ml de crème liquide
20 de mélisse citronnelle
400g de filets de
cabillaud
700ml de bouillon de
volaille
huile d'olive
beurre
sel, poivre

Préparer un bouillon avec de l'eau et 2 bouillon cubes.

Couper les carottes en 2 dans la longueur, puis en demi-rondelles de 1cm de largeur. Couper les broccolini en 2. Ciseler les oignons.

Faire chauffer un filet d'huile et un peu de beurre dans une sauteuse. Ajouter oignon, carottes et broccolini, cuire 4min. Saler et poivrer. Ajouter le riz et faire revenir l'ensemble encore 3min. Ajouter le bouillon et cuire à couvert 15min. Si le riz n'est pas assez cuit, rajouter un peu d'eau.

Verser la crème dans une casserole et porter à ébullition. Baisser le feu à très doux, verser la mélisse citronnelle et laisser infuser à couvert 7min.

Retirer les feuilles de mélisse, faire réduire la crème doucement 3 à 5min jusqu'à ce qu'elle nappe le dos d'une cuillère.

Saler et poivrer le poisson, le déposer sur le dessus dans la sauteuse et faire cuire à couvert pendant les 6 dernières minutes du riz.

Servir le cabillaud accompagné du riz et des légumes. Napper de crème de mélisse.

Déguster

