



Cabillaud poêlé aux légumes d'été



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

2 pommes de terre
1 courgette
1 poignée d'haricots mange-tout
huile d'olive
sel et poivre
1 de filet de cabillaud coupé (grand)
herbes fraîches (hachées, thym, romarin)
1 poignée de feuille d'épinards fraîches

Méthode de préparation

- 1.** Coupez les pommes de terre et la courgette en très fines tranches. Disposez-les sur une plaque de cuisson avec les haricots mange-tout.
- 2.** Arrosez-les généreusement d'huile d'olive. Ajoutez le poisson. Badigeonnez-le également d'huile d'olive. Assaisonnez de sel, de poivre et d'herbes finement hachées.
- 3.** Faites cuire le tout pendant 25 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
- 4.** Garnissez de feuilles d'épinards.