

Plat principal : Cabillaud aux légumes automnales

- 250 à 300 g de **dos de Cabillaud** (ne contient pas d'arêtes 🐟 choisissez plutôt un gros morceau équilibré, il restera plus moelleux). Nettoyez-le à l'eau froide & séchez-le.
- 1 **citron** coupé en deux : versez un peu de jus sur le poisson et gardez-en pour la fin. Coupez l'autre moitié en tranches demi-lune et disposez-les sur le poisson.
- **Sel & poivre** : ajoutez selon préférence
- 1 **échalote** moyenne : coupée en fines rondelles, à disposer sur le poisson.
- **Beurre** : ajoutez quelques noisettes de beurre sur le poisson.

Cuire au four à 200°C pendant environ 20 minutes, ou encore mieux, à la vapeur* (⚠️ **veillez à ne pas trop cuire le poisson pour qu'il reste moelleux**).

Légumes :

- 2 à 3 **gousses d'ail** : coupées en petits morceaux
- 2 à 3 feuilles de **chou kale** (d'environ la taille d'une grande main) : séparez les tiges des feuilles, coupez les feuilles en lamelles et les tiges en petits dés.
- 2 **carottes** moyennes : coupez-les en petits dés.

Faites revenir les dés de tiges de chou kale et les carottes, les feuilles et l'ail dans **l'huile d'olive** pendant 2 à 3 minutes.

Persil ciselé/haché ou autre herbe (comme la **coriandre**) en décoration.

Féculent :

- **Riz noir** (1 tasse / 1 cup), env. 30 min de cuisson :
- 🐟 1 tasse de riz = 2 ¼ tasses d'eau (soit 2 fois ¼ de son volume d'eau).
- Rincez-le, ou mieux encore, trempez-le :
 - 🐟 Le trempage accélère la cuisson et réduit la quantité d'eau nécessaire.
- Faites cuire à feu doux avec un couvercle.

RIZ NOIR

- Riche en fibre, contient 20% plus que le riz blanc (ralenti le pic d'insuline)
- 30% plus riche en protéine

Déco :

- **Oignons cébettes** pour le poisson

Dessert : Poires aux épices cuites au four ou à la vapeur

- 2 **poires williams** ou autre variété (1 poire par personne) : épluchez-les et coupez chaque poire en 8 à 12 morceaux (selon taille des poires et votre préférence).
- ¼ **CàC*** anis étoilé moulu ou 1 anis étoilé en petits morceaux
- ¼ **CàC*** de cardamome moulue
- 1-2 **CàC*** (ou plus selon votre goût) de cannelle moulue
- **Glace à la cannelle** ou au chocolat pour accompagner

Cuire au four à 160°C pendant environ 30 minutes, couvert de papier l'aluminium (ou, mieux encore, cuire à la vapeur *).

Légende*:

CàS : cuillère à soupe **CàC** : cuillère à café

Cuisson à la vapeur douce : C'est l'une des méthodes de cuisson les plus saines et bénéfiques pour tous les aliments, car elle permet de mieux préserver les nutriments. De plus, cette méthode conserve la texture et la saveur des aliments. 🐟 Contactez-moi pour plus d'information !