




LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Fondue de poireaux, cabillaud snacké

 Pour 2 personnes Très facile 35 min**5.80€ La portion** (prix indicatif)

L'association qui fonctionne avec le poisson, c'est la fondue de poireaux, ultra simple à préparer et qui sublime ce légume.

Tips : Vous pouvez faire la fondue de poireaux en avance puis la réchauffer au moment de manger.

Les ingrédients

- 2 pièce de Poireau
- 2 pièce de Cabillaud (filet, dos)
- 2 c à s de Crème fraîche épaisse/30% de MG
- 20 g de Beurre doux
- 0.25 pièce de Citron jaune

Étapes de préparation

**Préparation : 5 min****Cuisson : 30 min****Attente : 0 min**

- 1 Coupez les extrémités de 2 poireaux (conservez la partie verte foncée pour des bouillons) et enlevez la feuille extérieure.
Coupez des rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur : plus les rondelles sont fines, plus la fondue sera rapide à cuire. Lavez-les dans un bain d'eau froide pour enlever la terre (n'hésitez pas à bien les frotter entre vos mains) et égouttez-les.
- 2 Faites chauffer une grosse noix de beurre dans une poêle à feu moyen.
Ajoutez les poireaux. Salez.
Couvrez et faites cuire à feu très doux pendant 20 minutes. Mélangez de temps en temps.

- 3 Après 20 minutes, ajoutez 2 càs de crème fraîche dans les poireaux. Continuez la cuisson à feu doux pendant 10 minutes.
- 4 En parallèle, faites cuire 2 pièces de cabillaud.
Faites chauffer de la matière grasse dans une poêle à feu moyen.
Ajoutez les filets de cabillaud. Salez et poivrez. Snakez-les 2 min par face ou selon vos préférences.

Astuce : ajoutez un filet de jus de citron en fin de cuisson pour donner du peps à votre poisson.