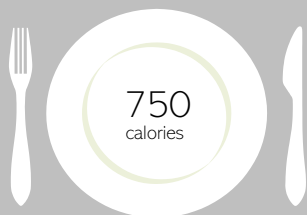




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Plaque de légumes

À SE PROCURER

Huile d'olive, farine, sel et poivre

Morue grillée ail et miel

INGRÉDIENTS

600 grammes de morue bleue
350 grammes de fèves vertes, fils retirés
200 grammes de carottes, en bâtonnets
1 bouquet d'aneth, haché fin
2 gousses d'ail, hachées fines
900 grammes de patate sucrée, en morceaux
40 grammes de farine tout usage
30 grammes de miel
50 ml de moutarde à l'ancienne
1 contenant d'épices herbes et citron

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 450 °F.

Couper les pommes de terre et les carottes en morceaux, retirer les fils durs des fèves, hacher l'ail et l'aneth.

Sur une plaque de cuisson, mélanger les pommes de terre et les carottes d'un filet d'huile, de $\frac{1}{3}$ du mélange d'épices, sel, poivre et rôtir au four 15 minutes.

Dans un bol, mélanger les fèves, $\frac{1}{2}$ de l'ail avec un filet d'huile, une pincée du mélange d'épices restants, sel, poivre. Retirer la plaque de légumes du four, ajouter les fèves et terminer la cuisson 5 minutes, jusqu'à tendreté.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, Saupoudrer la morue avec la farine, assaisonner avec le mélange d'épices restants, sel, poivre et cuire à la poêle 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Transférer et réserver la poêle.

Dans la poêle réservée, chauffer 2 c. à s. de beurre à feu moyen-vif, ajouter l'ail restant, cuire 1 minute, incorporer la moutarde à l'ancienne, le miel et 1 c. à s. d'eau. $\frac{1}{2}$ de l'aneth, saler et poivrer.

Monter les assiettes en répartissant les légumes rôtis, la morue, la sauce et garnir avec l'aneth restant.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit