



EpiCURA
mon hôpital



Les cantinades

LE CONCOURS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES !

DOS DE CABILLAUD ET SA SAUCE
chèvre, DUO DE COURGETTES AU THYM
et tomates en cube, purée



DOS DE
CABILLAUD



TOMATES
EN CUBE



POMMES
DE TERRE



SEL ET POIVRE



CITRON



BEURRE



LAIT



FROMAGE
DE CHÈVRE



COURGETTES
JAUNES ET VERTES



HUILE D'OLIVE
VIERGE BIO



GREEN DEAL
Cantines Durables

Les cantinades

LE CONCOURS DU GREEN DEAL CANTINES DURABLES !

DOS DE CABILLAUD ET SA SAUCE CHÈVRE, DUO
DE COURGETTES AU THYM

Et tomates en cube, purée



DESCRIPTION DE LA RECETTE



Préparation et cuisson des produits

1

Pour le poisson :

Placer les poissons dans des plaques gastronomes (encore surgelés ou non). Les assaisonner de poivre, sel et jus de citron.

Pour la cuisson :

- si surgelé 18 min à four mixte avec 20 % de vapeur à 165°C
- si décongelé 12 min à four mixte avec 10% de vapeur à 165°C

2

Pour la purée :

Placer les pommes de terre dans une douche, les recouvrir d'eau et les faire cuire 25 min une fois que l'eau bout. Egoutter les pommes de terre. Ajouter le beurre, le lait, le sel, le poivre et la muscade. Mélanger le tout en écrasant les pommes de terre.

3

Pour la sauce :

Placer la crème dans une casserole
Faire chauffer à petit feu (éviter l'ébullition) la crème fraîche légèrement diluée avec de l'eau (2/3 de crèmes 1/3 eau)
Assaisonner de sel, poivre et muscade Ajouter le fromage de chèvre avec la crème fraîche et bien délayer et laisser réduire 10 min.

4

Pour les légumes :

Faire revenir le duo de courgette jaune et vert dans une sauteuse avec de l'huile d'olive pendant 10min. Assaisonner de sel, poivre et thym. Ajouter les dés de tomates en fin de cuisson.