

Tagliatelles IG bas Cabillaud/Brocolis



30 minutes



250/portion



4 personnes



Complet
IG bas

Ingrédients



200g de tagliatelles complètes



2 filets de cabillaud (150g chacun environ)



200g de brocolis



50g de fromage frais



1 échalote - 1 gousse d'ail - 2 brins d'aneth



1 citron



2 càc d'huile d'olive

Étapes

Ciseler l'échalote, l'ail et l'aneth. Laver les brocolis. Réserver.

Découper le cabillaud en dèes et presser le citron afin d'en récupérer le jus. Réserver.

Dans un saladier, verser le poisson, l'échalote, l'ail, l'huile d'olive et le jus de citron. Saler, poivrer et réserver.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, faire cuire les brocolis 5 minutes environ. Les égoutter et les réserver.

Dans cette casserole, verser la préparation de poisson et faire revenir 3 minutes. Ajouter l'ail, les brocolis et faire revenir à nouveau 3 minutes. Ajouter le fromage frais, saler, poivrer et laisser fondre à feu éteint.

Porter une casserole d'eau salée à ébullition et y verser les pâtes pour 10 minutes environ. Elles doivent être al dente !

Dans l'assiette, verser les pâtes égouttées, la préparation et ajouter l'aneth ciselée.