



<http://www.lesfoodies.com/>

Filet de cabillaud au curry



Temps de préparation: <15 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Difficulté: Facile

Ingrédients (6 personnes):

- 6 filets de cabillaud
- 1 cuill. à s d'huile d'olive
- 1/2 oignon émincé
- 20cl de crème fraîche
- 1 cuill. à s de moutarde
- 1 cuill. à c de curry.

Préparation:

Préchauffer le four 180°. Th. 6.

Disposer les filets de cabillaud dans un plat à gratin, les arroser d'huile d'olive et parsemer l'oignon émincé.

Enfourner. Pendant ce temps mélanger la moutarde, la crème et le curry.

Au bout de 15 mn de cuisson verser la sauce sur le poisson et poursuivre la cuisson 15-20 mn.

Accompagner d'épinard frais et de riz.

Publié par Mylolo - <http://www.lesfoodies.com/mylolo>