



Recette (Pour 2 personnes)

Joue de cabillaud aux échalotes et à la crème de safran

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Echalotte - crue	g	66.67 g
Crème fraîche 30% MG, fluide, UHT	cl	5.00 cl
Huile cuillères à café	unité(s)	2.00 unité(s)
Joues de cabillaud	unités	4.00 unités
riz rouge	g	33.33 g
safran	pincés	0.67 pincés

Valeurs nutritionnelles par portion

Féculents	1	portion	Fromage / Laitage	0	portion
Légumes	0	portion	V/P/O	0	portion
Huile	2	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Mélangez le safran avec la crème 2h avant de commencer la préparation, filmez et conservez à température ambiante. Cuisez le riz dans l'eau (25 minutes environ). Pendant ce temps, épluchez les échalotes et taillez-les en lamelles dans le sens de la longueur. Faites-les suer dans une poêle avec la moitié de l'huile et laissez cuire à feu doux environ 10 minutes jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres (ajoutez de l'eau si vous avez besoin) Ajoutez ensuite votre mélange de crème et safran. Dans une autre poêle, saisissez les joues de cabillaud dans l'huile et laissez cuire sur feu moyen 5 à 6 minutes en les retournant régulièrement à feu très doux Dressez ensuite les assiettes : commencez par le riz, disposez les joues de cabillaud et recouvrez-le avec les lamelles d'échalotes à la crème de safran. Servez chaud.	