

Filets de Poisson aux Petits Légumes en Cassolette

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 45 minutes

Ingrédients:

- FILET(S) DE CABILLAUD	4 (ou autre poisson)
- CAROTTE(S)	2
- COURGETTE(S)	1
- POIREAUX ENTIERS	3
- SAUCE AU SOJA	4 c à soupe
- CREME FRAICHE	8 c à soupe
- BASILIC	
- POIVRE	

Recette:

- Faites dégeler le poisson si nécessaire. Epongez-les bien.
- Nettoyez et coupez les carottes en petits dés et faites-les cuire au micro-onde 4 minutes sous un film alimentaire.
- Coupez également les courgettes en dés et les poireaux en fine julienne.
- Faites chauffer un peu de beurre et faites fondre doucement les poireaux avec les courgettes. Ajoutez en fin de cuisson les carottes cuites. Poivrez.
- Préchauffez le four à 175°C.
- Répartissez ces légumes dans le fond des cassolettes. Surmontez d'un morceau de poisson.
- Arrosez d'1 c à soupe de sauce soja et de 2 c à soupe de crème. Poivrez et saupoudrez de basilic.
- Fermez les cocottes et enfournez pendant 20 minutes.

Remarque:

Servez accompagné de riz, semoule ou pommes de terre nature.

