Les idées recettes

mary's

Dos de cabillaud, riz safrané et sa coraillade

mary's
Sublimez vos envies

Dos de cabillaud, riz safrané & coraillade

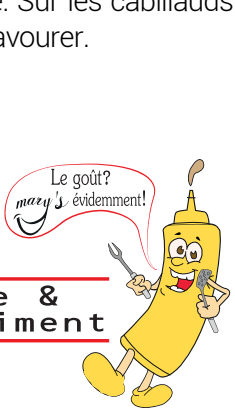
Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 dos de cabillaud
- 1 oignon émincé
- 2 échalotes émincées
- 150 g de riz basmati
- 2 pincées de safran

Dans une poêle, faire revenir l'oignon et les échalotes avec de l'huile de colza jusqu'à ce qu'ils soient fondants, puis réserver.
Dans une casserole, mettre 2 c. à s. de colza et faire revenir le riz. Ajouter le safran, le sel et verser 300 ml d'eau.
Couvrir et cuire façon pilaf.
Mettre du beurre à fondre dans une poêle, y placer les dos de cabillaud et les cuire. Réserver.
Dresser les assiettes selon votre envie. Sur les cabillauds encore chaud, étaler de la coraillade. Savourer.

Astuce du chef

Le merlan, la perche, le saumon, le flétan, etc... seront tout aussi bien.
Pour décorer vos assiettes, il existe toutes sortes de pousses germées.



sauce & condiment

Retrouvez Sauce Mary's sur facebook

www.marys-sauce-condiment.fr

Ne pas jeter sur la voie publique