

Recette de la semaine: Poisson aux légumes

Ingrédients (pour 3-4 portions) :

- 500g de filet(s) de poisson, au choix.
- 1 courgette
- 2 carottes
- 1 oignon de printemps
- 1 oignon
- 1 c. à s. d'huile
- un peu de crème
- un filet de jus de citron (- un peu de vin blanc)
- épices : sel + poivre



Matériel:

- couteau
- éplucheur
- planche à découper
- bol
- poêle
- spatule

1



Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

2



Epluchez les carottes et coupez-les en morceaux.

3



Epluchez et hachez l'oignon.

4



Faites chauffer l'huile dans la poêle et ajoutez les carottes. Cuire pendant 3 minutes.

5



Ajoutez les courgettes et faites-les cuire avec.

6



Epluchez et hachez l'oignon de printemps.

7



Ajoutez l'oignon de printemps dans la poêle

8



Lavez et séchez le poisson avec du papier de cuisine.

9



Coupez le poisson en morceaux.

10



Ajoutez le poisson aux légumes dans la poêle.

11



Ajoutez un peu de vin.

12



Ajoutez un peu de crème.

13



Ajoutez du poivre et du sel.

14



Enfin, ajoutez un peu de jus de citron.



**Nous vous souhaitons
un Bon Appétit**

