Pavé de cabillaud aux carottes et pommes de terre nouvelles

04/02/2020 à 10h13

Par Dr Christian Leclerc

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 pavés de cabillaud de 150 g chacun
- 8 carottes nouvelles
- 16 petites pommes de terre nouvelles de l'Ile d'Oléron
- 1 tête d'ail frais
- 4 branches de thym
- Huile d'olive-colza

Préparation :

- Epluchez et coupez en 2 les carottes en gardant 2 cm de queue;
- Lavez les pommes de terre nouvelles en les frottant;
- Dans une sauteuse, faites revenir à l'huile avec du thym, les carottes, les pommes de terre et les gousses de la tête d'ail frais;
- Au bout de 5 minutes, ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau. Réduisez le feu, couvrez et faites cuire 20 minutes;
- Faites revenir à la poêle à feu vif dans l'huile d'olive-colza, les pavés de cabillaud sur la peau;
- Servez dans une assiette chaude.