



Waterzooi de cabillaud léger

à la carotte, au poireau et au navet

ÉQUILIBRÉ 45 min. • À consommer dans les 3 jours



ÉQUILIBRÉ

Découvrez chaque semaine
3 recettes équilibrées,
faibles en calories et riches
en bienfaits.



Feuille de laurier



Oignon jaune



Gousse d'ail



Pomme de terre
à chair ferme



Poireau



Navet



Carotte



Pain brioché complet



Filet de cabillaud
sans peau



Persil frais



Crème aigre

Ingrédients de base

Beurre, Eau, Vin de blanc, Sel, Vinaigre de vin blanc, Poivre, Oignon, Carotte, Poireau, Navet, Pomme de terre, Pain brioché complet, Persil frais, Filet de cabillaud sans peau, Crème aigre

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Feuille de laurier (pc)	1	1	2	2	3	3
Oignon jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre à chair ferme* (g)	125	250	375	500	625	750
Poireau* (g)	100	200	300	400	500	600
Navet* (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte* (g)	75	150	225	300	375	450
Pain brioché complet (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cabillaud sans peau* (g) 4)	100	200	300	400	500	600
Persil frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crème aigre* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de poisson (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2069 /495	235 /56
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	10,4	1,2
Glucides (g)	48	5
Dont sucres (g)	12,2	1,3
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	3,8	0,4

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 4) Poisson 6) Soja 7) Lait/ Lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 21) Melk (inclusief lactose) 22) Fruits à coque

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon de poisson et ajoutez-y la **feuille de laurier**. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Taillez le **poireau** en rondelles. Épluchez les **navets** et coupez-les en morceaux de 1 cm maximum. Coupez les **carottes** en fines demi-rondelles.



4. Couper

Pendant ce temps, ciselez le persil. Coupez le **filet de cabillaud** en morceaux de 2 cm, puis salez et poivrez.



2. Préparer le waterzooi

Faites chauffer 1 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la grande casserole. Faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Ajoutez ensuite le **poireau**, les **carottes**, les **navets** et les **pommes de terre**, puis faites-les cuire 3 à 4 minutes. Arrosez avec ½ cs de vinaigre de vin blanc par personne et le bouillon (y compris la **feuille de laurier**). Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient cuites.



5. Pocher le cabillaud

Lorsque les **pommes de terre** sont cuites, baissez le feu du waterzooi pour qu'il cesse de cuire. Incorporez la crème aigre et la moitié du **persil** au waterzooi. Salez et poivrez. Remettez les morceaux de **cabillaud** dans le waterzooi, couvrez et faites-les pocher 3 à 5 minutes à feu doux.



3. Cuire le pain

Enfournez le **petit pain** 6 à 8 minutes.



6. Servir

Servez le waterzooi et garnissez-le avec le reste du **persil**. Servez avec le **petit pain**.

CONSEIL : Ce plat est très léger, contient beaucoup de légumes, de fibres et d'iode (grâce au cabillaud). L'iode est important au bon fonctionnement de la glande thyroïde. Cette dernière est importante pour l'organisme, du système nerveux et chez l'enfant, pour la croissance et le développement.

Bon appétit !