

les recettes d'Alice

Poisson à la vanille



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



15 minutes



10 minutes



Facile

INGREDIENTS

4 filets de cabillaud
20 cl de lait de coco
1 pamplemousse
1 citron vert

1 gousse de vanille
20 gr de beurre

MATERIEL NECESSAIRE

1 presse agrume

PREPARATION ET REALISATION

- 1- Presser les agrumes, mélanger les jus avec la gousse de vanille fendue en deux, assaisonner.
- 2- Faire mariner les filets de poisson ¼ heure, récupérer la marinade. Mettre les filets dans un plat allant au micro-onde en recouvrant de film.
- 3- Cuire 5 min à puissance maxi.
- 4- Mélanger le lait de coco et la marinade. Mettre dans une casserole et porter à ébullition en remuant. Ajouter une noisette de beurre.

CONSEILS ET ASTUCES

Servir avec un riz blanc nature. Les poissons peuvent être cuit au four traditionnel 20 min.

Alice Délice

