# POISSON AUX PETITS LÉGUMES : POIREAU, CAROTTES, ÉCHALOTE

## INGRÉDIENTS

- 2 filets de cabillaud
- 1 poireau
- 2 petites carottes
- 1 échalote
- 15g de beurre
- 1 verre de vin blanc
- 3 c-à-s de crème liquide
- Sel, poivre
- Thym

**TEMPS DE PRÉPARATION : 30MN**
**TEMPS DE CUISSON : 35MN**
**TEMPS TOTAL : 1H5MN**

## PRÉPARATION

Hacher une échalote.

Éplucher une carotte, les nettoyer et les détailler en petits dés.

Éplucher le poireau et le détailler en petits tronçons (commencer par couper le poireau en deux dans le sens de la longueur, puis en demi rondelles).
Les rincer et les égoutter.

Jeter le beurre dans une sauteuse et y faire revenir l'échalote au feux moyen de deux ou trois minutes.
Y ajouter les carottes et les poireaux et cuire environ 5 minutes à feu doux, en remuant souvent pour éviter que les légumes ne colorent.
Mouiller avec le vin blanc, saler, poivrer et laisser encore réduire 5 minutes.
Ajouter la crème, bien mélanger. Retirer du feu et réserver.

Dans des petits plats à four individuels déposer les filets de poissons, les recouvrir du mélange de légumes et de la sauce, puis disposer sur le dessus du filet une petite branche de thym.
Cuire dans le four préchauffer à 170°C pendant 20 minutes.

Ce plat peut s'accompagner de la salade mesclun avec une sauce vinaigrette