



340

POUR 2 PERSONNES

2 carottes 180 g de jus de carotte
(4 carottes passées dans la centrifugeuse)
2 pavés de cabillaud
1 cuil. à café de moutarde en grains
1 cuil. à café de moutarde de Dijon
Sel

CABILLAUD

carottes à la moutarde

Taille les carottes en fines rondelles (2mm); fais chauffer un poêle ajoute du sel. Verse 1 cuil. à soupe d'eau ajoute les rondelles de carottes et couvre les pendant 5 min, puis fais cuire sans le couvercle jusqu'à caramélisation. Déglace les sucs de la poêle avec le jus de carotte. Coupe les pavés de cabillaud en gros cubes et ajoute-les dans la poêle, puis fais cuire pendant 1 à 2 min. Suivant l'épaisseur Vérifie la cuisson. Dresse les rondelles de carottes et le poisson dans des assiettes creuses. Ajoute un peu de jus de carotte et les deux moutardes dans le jus de la poêle. Fais chauffer à feu doux en mélangeant. Nappe le poisson et les rondelles de carottes de sauce.