

DOS DE CABILLAUD POCHÉ AU LAIT DE LAURIER A L'ANIS ETOILE

Apports nutritionnels par personne					
Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Calcium	Vitamine D
195 Kcal	28 g	4 g	12 g	185 mg	/

Pour 4 pers.

4 portions de dos de cabillaud
½ de LAIT
½ l de bouillon de volaille (cube)
2 gousses d'ail
2 feuilles de laurier frais
2 échalotes
4 anis étoilé
sel, pigment

lait de laurier à l'anis :

Dans une casserole porter à ébullition le lait, le bouillon de volaille, l'ail, l'échalotte, le laurier, l'anis, sel et poivre. Infuser 30 mn. Filter le tout.

Poeller le cabillaud rapidement des 2 cotés, mettre dans un plat, recouvrir de lait. Mettre au four 8 mn. Lier le jus de cuisson avec de la « féculé » délayée dans de l'eau. Mixer pour obtenir une mousse de lait