



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Filet de cabillaud vapeur et ses légumes à la Provençale .



*Ingrédients pour 1 personne :*

- 1 filet de cabillaud
- 1/2 courgette
- 1/2 aubergine
- Jus de citron jaune
- Herbes de Provence
- Poivre, 5 baies moulues

- Cuire le poisson à la vapeur, 7 minutes 30 dans l'auto cuiseur vapeur qui va au micro-ondes
- Laver, peler et couper en lamelles les légumes et les faire revenir à la poêle huilée
- Lorsque les légumes se colorent rajouter les herbes de Provence et un filet de citron jaune
- Présenter le poisson arrosé d'un filet de jus de citron, des aromates et des légumes légèrement dorés

*Astuce : A défaut d'auto cuiseur, réaliser cette recette en papillote*

