



## FILET DE CABILLAUD AU LARD ET CAROTTES

 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 150 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 150 grammes de cabillaud, cru
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 200 grammes de carotte, crue
- 30 grammes de lardon nature, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)

## MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 220°C. Lavez ou épluchez les pommes de terre et découpez-les en rondelles de ½ cm d'épaisseur. Dans le bol, mélangez-les avec 1 cs d'huile de tournesol par personne, du sel et du poivre. 1 Disposez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les 30 à 40 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez à mi-cuisson. 2 Lavez ou épluchez les carottes. Coupez-les en fines rondelles. Remplissez la casserole avec un fond d'eau. Ajoutez une pincée de sel et les rondelles de carotte. Portez à ébullition à couvert et laissez cuire doucement 8 à 10 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle. Ajoutez un peu de beurre aux carottes à votre goût. Assaisonnez de poivre. 3 Émincez l'oignon. Faites chauffer 1/2 cs d'huile de tournesol par personne dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire l'oignon 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, disposez les tranches de lard côte à côte. Disposez-y le filet de cabillaud et enveloppez-le du lard. 4 Dans la poêle, incorporez l'oignon cuit aux rondelles de carotte et réservez au chaud jusqu'au service. 5 Faites chauffer le reste de beurre dans la poêle utilisée pour l'oignon et faites-y cuire le filet de cabillaud enveloppé de lard 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Salez et poivrez à votre goût. 6 Servez le filet de cabillaud enveloppé de lard avec les rondelles de pommes de terre et de carottes sur les assiettes.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (591 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	481 kcal	24 %
PROTÉINES	6 g	37 g	74 %
GLUCIDES	7 g	43 g	16 %
SUCRES	3 g	15 g	17 %
LIPIDES	3 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	9 g	34 %
SODIUM	98 mg	579 mg	24 %