COCOTTE DE LÉGUMES ET POISSON VAPEUR

Ingrédients :

- 4 carottes primeur
- 4 navets fanes
- 4 poireaux primeurs
- 1 citron
- 1 c à c de baies roses
- 2 c à s d'huile d'olive
- sel
- 600 g de cabillaud en filets
- 1 branche de cerfeuil
- film étirable spécial micro-onde.

Recette :

1. Laver les carottes et les navets puis les peler. Les tailler en fine julienne (en fins bâtonnets).
2. Ouvrir les poireaux en quatre dans la longueur et les laver sous l'eau en séparant bien les feuilles pour éliminer toutes les impuretés. Les tailler également en fine julienne.

Pour avoir la recette complète, rendez-vous sur :
http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/...

©Philippe DUFOUR / Interfel