

recette écomiam

# DOS DE CABILLAUD SAUCE BEURRE BLANC, POÊLÉE DE JULIENNE DE LÉGUMES ET DÉS D'ALGUES



3 pers.



6 min



20 min

## Ingrédients surgelés écomiam

- 120 g de dés d'algues kombu royal-wakamé surgelés
- 600 g de julienne de 3 légumes surgelée
- 470 g de dos de cabillaud surgelés
- 200 g de sauce au beurre blanc décongelée

## Épicerie / Marché

- 2 càs\* d'huile d'olive
- sel & poivre

\*cuillère à soupe

## Préparation

- Dans une poêle déjà chaude faites rissoler les dés d'algues 6 minutes avec de l'huile d'olive.
- Dans cette même poêle, faites-la chauffer avec un filet d'huile d'olive, faites-y revenir la julienne de légumes.
- En parallèle, dans une casserole d'eau bouillante, plongez les dos de cabillaud avec leur emballage 6 à 8 minutes.
- Dans un bol, versez les 2 sachets de sauce beurre blanc, placez au micro-ondes 30 sec. à puissance maximum. Bien remuer la sauce.
- Il ne vous reste plus qu'à dresser !  
Bonne dégustation.