

Filets de morue aux haricots rouges

Filets de morue accompagnés d'haricots rouges et d'une sauce onctueuse au poivron jaune. Une recette facile, saine et savoureuse.

PRÉPARATION **Moyen**

DIFFICULTÉ **Facile**

POUR **4 personnes**

Ingrédients

- [ ] 300g de haricots rouges
- [ ] 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- [ ] 1 poivron jaune
- [ ] sel, poivre
- [ ] 750g de filet de morue fraîche
- [ ] beurre
- [ ] huile d'olive
- [ ] 20cL de crème

Préparation

1. Dans un autocuiseur, mettez à cuire les haricots rouges avec l'oignon dans un litre d'eau pendant 30 mn puis égouttez.
2. Faites cuire les filets de morue en papillote légèrement beurrés au four à 180° pendant 10 minutes.
3. En même temps, faites revenir le poivron avec un filet d'huile d'olive au four.
4. Lorsque le poivron est cuit, épluchez-le et mixez-le avec la crème fraîche.
5. Faites réduire 2 mn à feu doux, et nappez les haricots rouges et les filets de morue.

+ 33 4 71 08 60 34
contact@sas-trescarte.fr