



Carbonara de cabillaud et tagliatelles de courgette

Temps de préparation: 30 minutes

Niveau: moyen

Ingrédients pour 4 personnes:

4 dos de cabillaud MSC

4 courgettes

1/2 jus de citron

20cl de crème

60g de beurre

2 jaunes d'œuf

Curry

Aneth

Parmesan

Sel, poivre.



Préparation :

1. Décongeler les dos de cabillaud selon les indications figurant sur l'emballage et les assaisonner de sel et de poivre.
2. Cuire les dos de cabillaud dans un poêle à l'huile d'olive à feu vif 2 à 3 minutes de chaque côté puis les effeuiller.
3. Couper les courgettes en fines lamelles dans le sens de la longueur. Les plonger 2 minutes dans un grand volume d'eau salée, égoutter et bien refroidir.
4. Poêler les tagliatelles de courgette dans du beurre, ajouter la crème, le cabillaud, le ½ jus de citron, une pincée de curry et les jaunes d'œufs.
5. Laisser compoter 2 à 3 minutes puis ajouter du parmesan et servir dans des assiettes creuses.