

# Idée recette

## Cabillaud aux légumes grillés

Plat principal - 4 personnes

Préparation: 15 minutes | Cuisson: 20 minutes



### Ingrédients

- 4 dos de cabillaud
- Huile d'olive
- 1 Courgette
- Salade de mâche
- Pommes de terre
- Poivron rouge
- Poivron jaune
- Cresson
- Parmesan
- Ail
- Thym

### Préparation

Couper la courgette en tranches. Les faire mariner dans un peu d'huile d'olive, d'ail et de thym. Faire bouillir les pommes de terre et les ajouter à la courgette. Couper les poivrons rouges et jaunes en lanières et les ajouter à la courgette.

Placer les légumes dans un four préchauffé à 180 degrés jusqu'à ce qu'ils soient grillés. Mettre les dos de cabillaud au four pendant environ 15 minutes et les servir avec les légumes grillés. Garnir de cresson, de salade de mâche et de parmesan.



**MSC Dos de cabillaud atlantique**  
**Code d'article = MSC FCODL150**

150-200 g/pc  
Sachet 800 g, 12 sachets par carton