



Dos de Cabillaud Rôti aux Anchois, purée de Brocolis



Suggestion de présentation

pour 2 personnes:

2 dos de cabillaud

100 g de filets d'anchois

20 cl de crème fraîche

20 g de beurre

1 brocolis

sel, poivre du moulin, huile d'olive,
muscade

Mettre un filet d'huile d'olive dans le fond du plat à rôtir, déposer les dos de cabillaud, disposer dessus les filets d'anchois. Cuire à four chaud 200°C pendant 10 à 12 minutes.

Dessaler légèrement sous un filet d'eau courante le restant des filets d'anchois pour la sauce.

Couper et laver le brocolis, cuire à l'eau bouillante salée pendant 5 mn. Réserver quelques sommités pour la garniture et passer le restant au moulin à légumes, ajouter une noix de beurre, de crème fraîche, une pointe de muscade, rectifier l'assaisonnement.

Fondre le restant des filets d'anchois dans deux càs de crème fraîche, monter avec une noix de beurre, poivrer.

Dresser, servir aussitôt.