

Cabillaud au four citron-câpres avec sauce au beurre aux herbes

Des filets de cabillaud tendres cuits au four en papillote avec du citron frais, nappés d'une sauce onctueuse aux câpres—un repas adapté au diabète prêt en 30 minutes avec un impact minimal sur la glycémie.

Préparation: 10 min

Cuisson: 20 min

Total: 30 min

Portions: 4

GL 1.7 / GI 64

Ingrédients

Fresh or thawed, skinless filets de cabillaud de 170 g chacun

For juice and slices citron frais

Provides savory depth without excess sodium bouillon de poulet en granulés à faible teneur en sodium

For dissolving bouillon eau chaude

Room temperature for easy mixing beurre doux, ramolli

For thickening sauce farine tout usage

Rinse to reduce sodium content câpres, rincées et égouttées

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 175 °C (350 °F). Découpez quatre carrés de papier aluminium de 30 cm et vaporisez légèrement chacun d'un spray de cuisson pour éviter qu'ils ne collent.

Step 2

Placez un filet de cabillaud au centre de chaque carré d'aluminium. Coupez le citron en deux dans le sens de la largeur. Pressez le jus d'une moitié uniformément sur les quatre filets, puis coupez la moitié restante en rondelles fines et placez 1 à 2 rondelles sur chaque filet.

Step 3

Repliez l'aluminium sur chaque filet et pincez fermement les bords pour créer des papillotes bien fermées. Placez les papillotes sur une plaque de cuisson et enfournez. Faites cuire pendant 18 à 20 minutes jusqu'à ce que le poisson soit opaque et se défasse facilement à la fourchette.

Step 4

Pendant que le poisson cuit, préparez la sauce. Dans un petit bol, mélangez les granulés de bouillon de poulet avec l'eau chaude en remuant jusqu'à dissolution complète. Réservez ce bouillon.

Step 5

Dans un autre petit bol, mélangez le beurre ramolli et la farine à l'aide d'une fourchette jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène, créant une pâte appelée beurre manié.

Step 6

Transférez le mélange beurre-farine dans une petite casserole à fond épais sur feu moyen. Remuez constamment pendant qu'il fond et commence à bouillonner, en cuisant environ 1 minute pour éliminer le goût de farine crue.

Step 7

Versez progressivement le bouillon préparé dans la casserole en fouettant continuellement. Continuez à remuer pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe pour obtenir une consistance de sauce légère. Incorporez les câpres égouttées et retirez du feu.

logifoodcoach.com/recipes/cabillaud-au-four-citron-capres-avec-sauce-au-beurre-aux-herbes

Step 8

Ouvrez délicatement les papillotes (attention à la vapeur chaude), transférez chaque filet de cabillaud dans une assiette de service et nappez de sauce chaude aux câpres. Servez immédiatement avec votre choix de légumes à faible indice glycémique.