

Morue avec sauce crémeuse aux épinards



Dégustez notre délicieuse recette de Morue avec sauce crémeuse aux épinards. Ce plat associe la tendreté de la morue à une sauce onctueuse aux épinards, créant ainsi un repas savoureux et nutritif qui ravira vos papilles. Idéal après l'entraînement !

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 275

Lipides 9

Glucides 7

Fibres 1

Protéines 38

Sodium 240

Ingrédients

- 800 g (2 lbs) de filets de morue
- 2 gousses d'ail, émincées et divisées
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive, divisé
- 1 oignon jaune, coupé en dés
- 1L (4 tasses) de bébés épinards fraîches, hachés

- 250 ml (1 tasse) de bouillon de légumes
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 125 ml (½ tasse) de préparation crémeuse au soya (de type Belsoy)
- Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Mélanger 1 c. à thé d'huile avec 1 gousse d'ail émincée.
3. Sur une plaque de cuisson avec un papier parchemin, déposer les filets de morue et badigeonner du mélange d'ail. Cuire 15 minutes au four.
4. Pendant ce temps, dans une grande poêle, suer l'oignon dans le restant d'huile à feu moyen pendant 4 à 5 minutes.
5. Ajouter le restant d'ail et les épinards et cuire pendant 4 à 5 minutes.
6. Ajouter le vin blanc et laisser mijoter quelques minutes.
7. Réduire à feu doux et ajouter le bouillon de légumes, la moutarde à l'ancienne et la préparation crémeuse de soya. Laisser mijoter jusqu'à léger épaississement en remuant régulièrement, environ 4 minutes.
8. Ajouter le poisson cuit dans la sauce et laisser reposer 5 minutes, couvert. Saler et poivrer au goût.
9. Accompagner de quinoa ou de pâtes alimentaires au choix.

Notes

Se conserve 2 jours au réfrigérateur.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion