

## QUENELLES CABILLAUD SAFRAN *sauce citronnée & carottes*

 *Quenelles & Soufflés*  *Nb. portions*  
**2**

 *Préparation*  
**15MIN**

 *Cuisson*  
**40MIN**



### INGRÉDIENTS

- 1 barquette de 4 x 85g quenelles cabillaud safran
- 30cL de crème liquide à 30%
- 1 citron jaune
- 1 càc de persil haché
- 300g de carottes
- 1 càc de sucre
- 15g de beurre
- Sel

### RECETTE

#### Préparation de la sauce citronnée

- Chauffer la crème liquide avec le zeste du citron et le persil. Saler.
- Réserver.

#### Cuisson des quenelles

- Préchauffer le four à 210°C en chaleur tournante.
- Disposer les 4 quenelles dans un grand plat à gratin (les quenelles gonflant à la cuisson, il faut prévoir de l'espace entre chacune).
- Enfourner pour 20 min.
- Napper de la sauce citronnée et enfourner pour 10 min.

#### Préparation des carottes

- Eplucher les carottes et les couper en rondelles de 0.5 cm.
- Cuire à couvert dans une sauteuse avec un fond d'eau, 1 càc de sucre et 1 càc de sel pendant 15 min environ.
- Finaliser la cuisson à découvert pour évaporer le restant d'eau en ajoutant le beurre. Bien mélanger pour enrober les carottes du jus beurré. Vous pouvez éventuellement ajouter le jus du citron pour accentuer la note citronnée de la recette.

#### Le dressage

- Servir les quenelles immédiatement à leur sortie du four en les accompagnant des carottes.

### ASTUCE

#### Variantes :

On peut ajouter la sauce citronnée dès le début de la cuisson pour obtenir une sauce plus épaisse et des quenelles plus gratinées. Pour une version plus exotique, remplacer la crème liquide par du lait de coco.