

Recette

## MELI-MELO DE POISSONS AUX DEUX MOUTARDES

Type

Plat

Temps

Préparation : 10 mn | Cuisson : 25 mn

Difficulté

Facile

Personnes

4

### Ingrédients

- 3 filets de cabillaud et 1 de saumon
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de moutarde condiment ou mi-forte
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 4 ou 8% de matière grasse
- Ail
- Ciboulette
- 1 à 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Un filet de citron



Etape 1	Couper les filets de poisson en gros morceaux
Etape 2	Mettre tous les ingrédients ensemble et les mélanger <b>sauf</b> la crème fraîche
Etape 3	Ajouter aux poissons et mettre au four, précédemment chauffé, 20 mn à 180°
Etape 4	Rajouter la crème fraîche et remettre 4 mn au four

Servir chaud avec du riz ou des légumes !