



**ABONDANCE**  
UNE VALLÉE UNE VACHE UN FROMAGE



## DOS DE CABILLAUD À L'ABONDANCE



15 min de préparation

## INGRÉDIENTS

### Pour 4 personnes :

4 Dos de cabillaud de 150g

120g d'Abondance

50g de miel

5cl de sauce soja

5cl de balsamique:

2cl d'huile d'olive

### Pour les épinards :

600g d'épinards frais

1 gousse d'ail

20g de beurre

Sel/Poivre

## LES ÉTAPES DE PRÉPARATION

**Coupez** l'Abondance en 12 bâtonnets, puis à l'aide d'un petit couteau, faites trois incisions dans chaque dos de cabillaud et insérez les bâtonnets d'Abondance à l'intérieur.

**Faites chauffer** une poêle avec l'huile d'olive et faites colorer les dos 2 min de chaque côté, puis versez le miel, le soja, le balsamique et baissez la source de chaleur.

**Arrosez** à l'aide d'une cuillère les dos encore 3 min avec le laquage pour terminer la cuisson.

**Lavez** les épinards puis essorez-les.

**Epluchez** la gousse d'ail et piquez-la sur une fourchette.

**Faites chauffer** le beurre dans une casserole, ajoutez les épinards et remuez rapidement avec la fourchette et la gousse d'ail 2 min puis assaisonnez.

**Dressez** un lit d'épinards au fond de l'assiette avec le dos de cabillaud dessus.

**Bon appétit !**