

PAVES DE MORUE AUX SALICORNES

Vendredi 13 Octobre 2017

Un petit tour de bord de mer avec ses algues ...



Pavés de morue aux salicornes pour 2 personnes et 8pp- 6 sp par part

- 240 g de morue dessalée (2 pavés)*
- 60 g de riz basmati cru*
- 120 g de salicornes*
- 2 citrons vert *
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive

Cuire le riz 11 minutes à l'eau bouillante salée. L'égoutter et le laisser refroidir

Rincer à l'eau froide les salicornes et les blanchir 2 minutes à l'eau bouillante non salée. Les égoutter.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Huiler un plat avec 1 c à c d'huile

Poser au fond le riz et les salicornes mélangés .Poser les pavés de morue dessus. Les napper avec le restant d'huile et le jus du citron vert

Poser une tranche de citron sur chaque pavé et enfourner 20 minutes

Servir immédiatement

Je ne sale pas : les salicornes sont très salées

Elles accompagnent très bien le poisson lui donnant un petit goût d'iode

Pour le repas : potage butternut à la chinoise (1pp-1 sp-
recette du 3101 2017)-pavé de morue aux salicornes (8pp- 6
sp)-1 faisselle 0 % 125 g (1pp- 2 sp) -2 figues (0pp- 0 sp).
Total : 10 pp- 9 sp

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés