CABILLAUD AUX LENTILLES CORAIL

Mardi 31 Octobre 2017

Une autre façon de mettre des lentilles corail au repas et pour les enfants : ni vu, ni connu, ce sont des pâtes orange

Cabillaud aux spirales de lentilles corail pour 2 personnes et 8pp- 6 sp par part

-240 g de cabillaud *

-60 g de spirales de lentilles corail*

-1 courgette*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 court bouillon cube

-persillade *

-sel poivre

Préparer le court bouillon et pocher le cabillaud quelques minutes .L'égoutter et l'effeuiller

Couper la courgette en petits dés et les faire revenir dans une sauteuse huilée .Assaisonner et saupoudrer de persillade

Cuire les spirales de lentilles corail 5 minutes, les égoutter et les verser dans la sauteuse avec le poisson effeuillé

Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et réchauffer quelques minutes

Servir aussitôt

Dans ma semaine de menus, j'ai inscrit torsettes mais c'est

sous le terme de spirales que vous les trouverez dans les rayons bio.

Pour le repas : potage poireau courgette (0pp- 0 sp)-cabillaud aux spirales de lentilles corail (8pp- 6 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)-2 clémentines (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 8 sp

Très bon mardi

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés