CABILLAUD A LA FORESTIÈRE

Vendredi 17 Novembre 2017

Un poisson dans les sous bois ? Un enfant répondrait : » ça n’existe pas »

Cabillaud à la forestière pour 2 personnes et 7 pp- 6 sp par part

-240 g de cabillaud (2 pavés)

– 60 g d’Ebly cru*

-200 g de champignons de Paris *

-200 g de haricots verts *

-1 cuillerée à café d’huile d’olive

-10 g de beurre à 41 %

-1 cuillerée à café de poudre de mousserons

-2 cuillerées à café de persillade *

-persil

-sel poivre _

Cuire à l’eau bouillante salée l’Ebly , l’égoutter

Cuire à l’eau bouillante salée les haricots verts équeutés pendant 7 minutes. Les égoutter

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir 5 minutes dans une poêle huilée. Les assaisonner : sel, poivre, persillade

Rajouter dans la poêle les haricots verts, l’Ebly et bien mélanger.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans un plat à gratin légèrement beurré, déposer au fond la préparation précédente.

Poser dessus les 2 pavés de cabillaud assaisonnés et saupoudrés de poudre de mousserons

Répartir le restant de beurre , le persil ciselé et enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

La poudre de mousserons, je la trouve au rayon épices des GS

J’utilise beaucoup de persil dans mes recettes pour leur richesse en vit C

Pour le repas : potage brocolis courgettes (0pp- 0 sp)- cabillaud à la forestière (7pp- 6 sp)- 1 flan maison (2pp- 2 sp)- ½ kaki. Total : 9pp- 8 sp

Que ce vendredi soit conforme à vos espérances

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

Tous droits réservés