

CABILLAUD A LA THAÏE

Lundi 11 décembre 2017

La cure poisson poulet dinde commence et pour démarrer la semaine ,voyageons !

Cabillaud à la thaïe pour 2 personnes et 6pp- 3 sp par part

- 240 g de cabillaud (2 pavés)*
- 200g de pommes de terre *
- 1/2 chou chinois*
- 1 citron vert ou jaune*
- 2 cuillérées à café d'épices thaïes
- coriandre*
- 1 cuillérée à soupe de sauce nuoc mâm
- 5 g de beurre à 41 %
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter, les peler et les couper en rondelles

Couper le chou chinois en lanières et le faire revenir 3 minutes dans la sauce nuoc mâm

Préchauffer le four 180 °

Beurrer un plat et déposer au fond les rondelles de pommes de terre et le chou avec sa sauce.

Poser dessus les deux pavés de cabillaud citronnés, assaisonnés de sel poivre ,coriandre et épices thaïes

Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt



Faites attention au sel, la sauce nuoc môm est très salée

Les épices thaïes contiennent de la coriandre mais j'en rajoute un peu

Pour le repas : potage potiron panais (0pp- 0 sp)- cabillaud à la thaïe (6pp- 3 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)- 2 kiwis gold (0pp- 0 sp). Total : 7pp- 3 sp

Très bon début de semaine

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

Tous droits réservés