ÉGLEFIN A L’OSEILLE

Mercredi 03 Janvier 2018

Heureusement que j’aime le poisson car 0 sp uniquement pour le blanc de poulet et la dinde, ça limite ….

Dommage pour ceux et celles qui n’aiment pas les produits de la mer

Eglefin à l’oseille pour 2 personnes et 7pp- 6 sp par part

-240 g d’églefin*

-60 g de linguines crues *

-2 petites courgettes *

-50 g de pavés d’oseille surgelés*

-4 cuillerées à soupe de crème à 4 %

-2 cuillerées à café d’huile

-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

-sel poivre

Préparer le court-bouillon et aux premiers bouillons, éteindre le feu et pocher l’églefin 3 minutes, l’égoutter, réserver

Couper les courgettes en petits dés et les faire revenir dans une sauteuse huilée chaude 5 minutes. Les assaisonner.

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter et les rajouter aux courgettes. Bien mélanger et garder au chaud

Délayer les pavés d’oseille dans la crème chaude, assaisonner et verser sur la préparation précédente

Rajouter l’églefin effeuillé et mélanger délicatement

Rectifier l’assaisonnement et servir aussitôt

A faire un autre poisson blanc comme le cabillaud ,le lieu …

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)- églefin à l’oseille (7pp- 6 sp)-100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-100 g de compote sans sucre (2pp- 0 sp). Total : 10 pp- 7 sp

Très bonne journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés