

CASSOLETTES DE CABILLAUD A LA CANCOILLOTTE

Vendredi 19 Janvier 2018

Peu de sp à ce repas mais bien 23 sp pour la journée. Aucune importance que le repas du soir soit plus riche que celui de midi ...

Cassolettes de cabillaud à la cancoillotte pour 2 personnes et 6pp- 4 sp par part

-200 g de cabillaud*

-200 g de pommes de terre rattes*

-60 g de cancoillotte ww

-5 g de beurre à 41 %

-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

-2 cuillerées à café de persillade

Pocher le cabillaud dans le court bouillon chaud 3 minutes hors feu, l'égoutter, l'effeuiller

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

Préchauffer le four 160 °

Beurrer 2 petites cassolettes et les remplir des tranches de pommes de terre et de cabillaud

Recouvrir de cancoillotte et de persillade

Enfourner 15 minutes et servir aussitôt



Si vous ne trouvez pas de cancoillotte ww (très difficile souvent de trouver leurs produits quand on n'habite pas une grande ville) prenez celle à 9 % et compter 7pp-4 sp

Pour le repas : potage carotte butternut (0pp- 0 sp) –
cassolette de cabillaud à la cancoillotte (6pp- 4 sp) –
compote de fruits sans sucre (2pp- 0 sp). Total : 8pp-4 sp

Excellent vendredi à tout le monde

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

Tous droits réservés