

CABILLAUD A LA BRUXELLOISE

Vendredi 18 Mai 2018

Tout rond, tout pommelé, d'un beau vert, le chou de Bruxelles est excellent pour la santé : riche en fibres, en vitamine C, il présente un IG bas et contribuerait à la prévention de maladies cardio-vasculaires et de certains cancers

Donc à mettre plus souvent dans nos menus

Cabillaud à la bruxelloise pour 2 personnes et 6pp-4spl par part

- 200 g de cabillaud (2 pavés) *
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 200 g de champignons de Paris*
- 200 g de choux de Bruxelles*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- sel poivre blanc
- persillade*

Nettoyer les choux de Bruxelles et les cuire à l'eau bouillante salée 6 minutes. Les  goutter

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

Sur une feuille de cuisson faire revenir rapidement les champignons coupés en lamelles. Les assaisonner

Préchauffer le four 180 à (th 6)

Huiler au pinceau et avec 1 c à c d'huile 2 plats allant au four

Déposer dans chaque un pavé de cabillaud et disposer autour les choux de Bruxelles, les rattes coupées en deux et les champignons

Assaisonner, saupoudrer de persillade et napper du restant d'huile



Enfourner 15 à 20 minutes



Je me sers d'un spray d'huile pour napper le plat, ça permet de mieux la répartir surtout avec une si petite quantité

Pour le repas : salade de carottes +jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – cabillaud à la bruxelloise (6pp- 4 spl) -mousse mangue avec 1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl). Total : 7pp- 4spl

Très bon vendredi

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

Tous droits réservés