

CONGRE A L'ESPAGNOLE

Lundi 24 Décembre 2018

Un poisson souvent oublié à chair peu grasse et tenant bien la cuisson

Congre à

l'espagnole pour 2 personnes et 9pp-7spl par part

- 2 tranches de congre (240 g) *
- 300 g de pommes de terre rattes*
- 1 oignon*
- 20 g de chorizo en tranches fines
- 1 citron bio*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 50 ml de vin blanc sec
- sel poivre
- persil*

Peler les pommes de terre et les couper en tranches fines

Dans une poêle, chauffer 1 cuillérée à café d'huile et faire griller les tranches de congre assaisonnées et citronnées sur les 2 faces pour les dorer



Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans un plat à gratin huilé avec la deuxième c à c d'huile, déposer les tranches de pommes de terre et l'oignon émincé. Assaisonner

Poser dessus les tranches de congre.

Répartir les tranches de chorizo et verser le vin blanc

Saupoudrer de persil

Enfourner 20 minutes



Faites des tranches assez fines de pommes de terre pour qu'elles cuisent vite, le gras du chorizo compensant le peu d'huile

Chez votre poissonnier, évitez de lui demander de couper des tranches dans la queue du poisson car trop d'arêtes

Comme le congre a une odeur marine assez forte, passez le sous l'eau avant de le cuisiner

Pour le repas : soupe de poissons (2pp-0spl-recette du 18 01 2017) -congre à l'espagnole (9pp-7spl) -1 yaourt 0% (1pp-0spl) -1 poire (0pp-sp). Total : 12 pp-7spl

Très bonne journée et surtout bon réveillon de Noël

Lilou3158 :blog

cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés