

SOUPE DE POISSONS AU CABILLAUD ET RISSETI

**Lundi 18 Février
2019**

Cuisine express :

**Soupe de poissons au cabillaud et risseti pour 1 personne et
8pp-6spl par part**

-1 boîte de soupe de poissons 300ml (Liébig)

-30 g de risseti crus*

-100 g de cabillaud

Cuire les pâtes 7 minutes, les égoutter et réserver

Chauffer la soupe dans une casserole et à frémissement,
rajouter le cabillaud.

Laisser pocher à petit feu 5 minutes

Rajouter les pâtes, poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes pour
les réchauffer et servir



Les risseti sont des pâtes en forme de petits grains qui changent du vermicelle et qui s'allient bien aux potages

Si vous faites votre soupe de poissons vous-mêmes, comptez 7pp-5spl (recette du 18 01 2017)

C' est un repas semi complet

Pour le repas : soupe de poissons au cabillaud et risseti (8pp-6spl) -salade de carottes au jud d'1/2 orange (0pp-0sp) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl) -fruits rouges (0pp-0sp). Total : 9pp-6spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**