

CABILLAUD EN CROÛTE CHAPELURE AMANDE

Lundi 23 Mars 2020

Un plat rassasiant et léger à la fois :

Cabillaud en croûte chapelure amande pour 2 personnes et 6sp vert

-5spl bleu

-2spv violet

par part

*-240 g de filet de cabillaud (2 parts) **

*-250 g de pommes de terre **

*-250 g de chou vert **

*-1 citron bio jaune **

-2 cuillerées à café de chapelure

-2 cuillerées à café de poudre d'amandes

-2 cuillerées à café d'huile isio 4

-sel poivre blanc

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

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) le chou vert émincé 3 minutes

Préchauffer le four 180° (th 6)

Huiler un plat à gratin au pinceau et le remplir de rondelles de pommes de terre et de lanières de chou vert . Assaisonner

légèrement

Poser dessus les 2 filets de cabillaud citronnés, les assaisonner et les recouvrir de chapelure et de poudre d'amandes



Verser le restant d'huile et enfourner 20 minutes

Servir aussitôt



Huiler le plat avec un pinceau permet d'utiliser peu d'huile

Pour le repas : radis + 100 g de faisselle salée 0%

(1 sp vert ☐

-1sp bleu ☐

-0spv violet☐) -cabillaud en croûte

chapelure amande (6 sp vert ☐

-5spl bleu☐

-2spv violet☐) -100 g de salade de

fruits sans sucre (0sp vert bleu violet ☐☐☐).

Total : 7sp vert ☐

- 6spl bleu☐

-2spv violet☐

Très bonne journée malgré tous les soucis actuels

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr***

Tous droits réservés