CABILLAUD AU CUMIN SUR LIT DE CHOUCROUTE

Lundi 20 Novembre 2017

J’ai toujours de la choucroute maison congelée , aliment minceur par excellence

Cabillaud au cumin sur lit de choucroute pour 2 personnes et 6pp- 4 sp par part

-240 g de cabillaud (2 dos)*

-200 g de pommes de terre rattes*

-300 g de choucroute maison cuite sans MG*

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-1/2 cuillerée à café de cumin en poudre

-sel poivre

-persil*

Cuire les pommes de terre à l’eau bouillante salée, les égoutter, les peler, les garder au chaud

Poser les deux dos de cabillaud dans un plat, les assaisonner : sel poivre cumin. Les napper d’huile et les enfourner dans le four préchauffé 180 ° (th 6) pendant 20 minutes

Réchauffer la choucroute et la tasser dans deux emporte-pièces. Poser dessus le poisson et entourer de pommes de terre.

Servir le tout saupoudré de persil et ôter les emporte-pièces

Vous pouvez prendre un autre poisson comme le saumon dont la rondeur s’allie bien à l’acidité de la choucroute bien que la mienne n’est pas acide du fait de sa longue cuisson

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) –cabillaud au cumin sur lit de choucroute (6pp- 4 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp) . Total : 8pp- 6 sp

Très bon début de semaine

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés