FILET DE FLÉTAN AU FENOUIL

Vendredi 13 Décembre 2019

Très light !

Filet de flétan au fenouil pour 1 personne et 3 sp - 1 spl - 1 spv

-120 g de filet de flétan *

-1 fenouil *

-1 citron jaune bio *

-50 sprays d’huile d’olive

-sel poivre

-épices pour poissons

Couper en deux le bulbe de fenouil et le cuire 5 minutes à la vapeur (cocotte -minute)

Préchauffer le four 180° (th6)

Huiler un plat à gratin

Déposer le fenouil et
le filet de flétan

Assaisonner légèrement, saupoudrer d’épices à poissons

Poser une rondelle de citron sur le poisson, arroser du jus de citron restant et enfourner 15 minutes

Servir aussitôt

Le flétan est un poisson blanc maigre très fin qui tient bien à la cuisson

Si vous prenez des filets congelés, je vous conseille de les décongeler dans un mélange d’eau et de lait

Pour le repas du soir : potage butternut carotte (0 sp)
-filet de flétan au fenouil (3 sp□-1spl
□- 1 spv
□)
-100 g de riz basmati complet (3 sp □-
3 sp □- 0 spv
□)
-1 yaourt 0% (1 sp □-0
spl □-0 spv □)
-2 c à c de confiture de myrtilles (2 sp). Total : 9sp □-6spl □-3spv□

Très bon vendredi

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés)