FLORENTINE DE CABILLAUD A LA CANCOILLOTTE

Mercredi 10 Avril 2019

Envie de fromage pour relever le goût :

Florentine de cabillaud à la cancoillotte pour 2 personnes et 5pp-2spl par part

-2 filets de cabillaud de 100 g chacun*

-400 g d’épinards crus*

-80 g de cancoillotte à l’ail

-1cuillerée à café d’huile d’olive

-1 cuillerée à café de court – bouillon en poudre

-sel poivre

-persil

Préparer le court-bouillon et une fois à frémissement, couper le feu et plonger les filets de cabillaud dedans pendant 3minutes. Les égoutter et les effeuiller. Réserver au chaud

Dans une sauteuse huilée au pinceau, mettre les épinards et les cuire à couvert. Les égoutter un maximum puis les assaisonner. Réserver au chaud

Poser un emporte- pièce sur chaque assiette et tasser au fond les épinards puis mettre le cabillaud effeuillé au-dessus

Napper de cancoillotte et saupoudrer de persil émincé

Mettre sous le gril 3minutes

Servir en enlevant les emporte-pièces

Pour garder au chaud, recouvrir d’une feuille d’aluminium ou mettre dans le four préchauffé 90 °

Il se peut qu’au cours de la préparation, les épinards rendent un peu d’eau, à éponger avec du papier absorbant

Pour le repas : potage cresson courgette à la crème 4 % (1pp-2sp) -florentine de cabillaud à la cancoillotte (5pp-2spl) -100 g de
pommes de terre en robe des champs (2pp-2sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl)
. Total : 10pp-6spl

Très belle journée à vous toutes et tous

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés