

PAVES DE CABILLAUD QUINOA AU COULIS DE POIVRONS ROUGES

Jeudi 28 juillet

PAVES DE CABILLAUD QUINOA

SUR COULIS DE POIVRONS ROUGES



Un poisson que j'aime beaucoup, pauvre en calories, moins de 2% de MG, contenant des oméga 3 bon pour le cœur, riche en protéines, vitamines dont les B et D et en sels minéraux.

Pavés de cabillaud quinoa sur coulis de poivrons rouges : 2 parts 8pp- 7 sp par part

-240g de dos de cabillaud (2 pavés) *

-60 g de quinoa cru*

- 180 g de ratatouille maison sans MG*
- 1 gros poivron rouge ou 2 petits*
- 100 g de tomates cerises*
- 2 oignons nouveaux*
- 100 g de crème à 4 %
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de court bouillon en poudre
- 1 cuillerée à café d'épices méditerranéennes Ducros
- 1 cuillerée à café d'épices pour poissons
- sel poivre

Préparer le coulis de poivrons : laver les poivrons, les épépiner, les couper en dés comme les tomates. Émincer les oignons et faites compoter le tout à petit feu et à couvert avec 2 c à c d'huile d'olive pendant 15 à 20 minutes. Assaisonner sel, poivre épices méditerranéennes et mixer avec la crème. Passer ensuite au chinois, rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

Cuire le quinoa rincé sous eau froide dans 1 volume et demi d'eau salé pendant 12 minutes .Égoutter et garder au chaud

Pocher les pavés de cabillaud dans le court-bouillon

Réchauffer la ratatouille aux micro-ondes

Poser un emporte-pièce dans chaque assiette creuse, tasser au fond le quinoa et la ratatouille dessus. Enlever les emporte-pièces, poser les pavés de cabillaud égouttés saupoudrés d'épices à poissons dessus et verser le coulis de poivrons tout autour.,

Servir aussitôt

Votre montage sous le poids du pavé va légèrement s'aplatir mais aucune importance .Si vous préparez le coulis en avance, réchauffez le à petit feu.

Pour le repas : melon (0pp- 0sp)- pavés de cabillaud quinoa
coulis de poivrons (8pp- 7 sp)-1 faisselle 0%(1 pp- 1 sp).
Total : 9pp- 8sp

Bonne journée