

MERLAN A LA CANCOILLOTTE

Jeudi 20 Avril 2016

Après le chocolat de Pâques, une recette légère ...



Merlan à la cancoillotte pour 2 personnes et 5pp- 4 sp par part

- 240 g de merlan*(2 morceaux)
- 200 g de pommes de terre rattes *
- 200 g de julienne de légumes décongelée *
- 120 g de cancoillotte ww

-25 sprays d'huile

-sel poivre

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

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans 2 ramequins légèrement huilés et essuyés avec du papier absorbant, mettre les rondelles de pommes de terre et la julienne de légumes en les mélangeant. Rectifier l'assaisonnement

Poser dessus le poisson assaisonné et napper de cancoillotte

Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

N'importe quel poisson blanc comme le cabillaud, le colin fera l'affaire

Pour le repas : salade de cœurs de palmiers + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –merlan à la cancoillotte (5pp- 4 sp) –compote sans sucre (2pp- 3 sp). Total : 8pp- 8 sp

Très bon jeudi