

CABILLAUD SUR BRUNOISE

Mercredi 09 Août 2017

Pour un repas léger :



Cabillaud sur lit de brunoise pour 4 personnes et 3pp- 2 sp par part

- 480 g de filet de cabillaud (4 morceaux)*
- 400 g de brunoise de légumes surgelée *
- 10 g de beurre à 41 %
- citron
- sel poivre

-épices à poissons

-persil*

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Avec le beurre, beurrer un plat allant au four

Déposer les filets de cabillaud assaisonnés : sel poivre
épices sur la brunoise de légumes surgelée assaisonnée :
sel poivre

Poser 1 /2 tranche de citron sur chaque filet.

Arroser le poisson avec le jus du citron restant

Saupoudrer de persil ciselé et enfourner 20 minutes

Vous pouvez faire cette recette avec un autre poisson blanc

Je prends de la brunoise de légumes surgelée par gain de
temps et facilité

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp-
1 sp)- cabillaud sur lit de brunoise (3pp- 2 sp) – 100 g de
céréales cuites (3pp- 3 sp) -1 tranche de pastèque (0pp- 0 sp
) . Total : 7pp- 6 sp

Excellent mercredi hélas souvent encore sous la pluie