

GRATIN DE MERLAN

Mercredi 27 Septembre 2017

Comment limiter les portions ? Un petit ramequin pour chacun ...



Gratin de merlan pour 2 personnes et 7pp- 8 sp par part

- 200 g de filet de merlan*
- 200 g de pommes de terre à purée*
- 2 courgettes*
- 50 ml de crème à 4 %
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 10 g de beurre à 41 %

-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-persillade*

-sel poivre

Peler les pommes de terre, les couper en cubes et les cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) pendant 15 minutes

Les écraser en purée avec la crème. Assaisonner, réserver

Couper les courgettes en petits dés, les faire revenir dans une poêle huilée 5 minutes .Assaisonner : sel, poivre, 1 c à c de persillade. Réserver

Pocher le poisson dans le court-bouillon, l'égoutter, l'effeuiller

Préchauffer le four 180 °

Avec une petite noix de beurre, beurrer 2 ramequin .Déposer au fond une couche d'écrasé de pommes de terre puis une couche de courgettes et terminer par le merlan assaisonné





Saupoudrer de gruyère, de persillade et du restant de beurre

Enfourner 15 minutes

Servir aussitôt

A faire avec un autre poisson blanc (cabillaud, églefin...)

Pour le repas du soir : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0pp- 0 sp)-gratin de merlan (7pp- 8 sp) -1 yaourt 125 g 0 % (1pp- 2 sp). Total : 8pp- 10 sp

Passez une très bonne journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés