

CABILLAUD SUR LIT D' OSEILLE

Lundi 18 Décembre 2017

Fidèle au cabillaud :

Cabillaud sur lit d'oseille pour 2 personnes et 7pp-5 sp par part

- 240 g de cabillaud (2 pavés)*
- 60 g de riz cru basmati *
- 120 g de galets d'oseille nature surgelés*
- 1 petit suisse 0 %*
- 1 citron bio*
- 10 g de beurre à 41 %
- sel poivre
- épices à poissons
- persil*

Dans une casserole et à feu doux, décongeler l'oseille.
L'assaisonner et lier avec un petit suisse

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Au fond d'un plat, étaler l'oseille et poser dessus les 2 pavés de cabillaud assaisonnés : sel poivre épices à poissons.
Poser dessus une noix de beurre et $\frac{1}{2}$ tranche de citron

Saupoudrer de persil ciselé



Enfourner 20 minutes

Cuire le riz à l'eau bouillante salé, pendant 11 minutes, l'égoutter et le mouler dans 2 emporte-pièces

Servir ensemble

J'ai lié avec un petit suisse pour casser l'acidité de l'oseille

Dans mon plat, j'ai saupoudré aussi le poisson de poudre Névis (épices Roellinger Saint Malo : piment graine de moutarde cumin thym) en plus des épices à poissons

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)- cabillaud sur lit d'oseille (7pp- 5 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 0 sp)-raisin blanc (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 5 sp

Très bon début de semaine

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

Tous droits réservés