LINGUINES AU CABILLAUD ET GIROLLES

Samedi 13 Janvier 2018

Heureusement que le surgelé existe .En période hivernale, de la variété dans l’assiette !

Linguines au cabillaud et girolles pour 2 personnes et 7pp- 5 sp par part

-60 g de linguines crues *

-200 g de cabillaud*

-300 g de girolles surgelées*

-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-persillade *

-sel poivre

Pocher le cabillaud dans le court-bouillon chaud pendant 3 minutes, l’égoutter, l’effeuiller

Cuire les pâtes à l’eau bouillante salée, les égoutter

Faire revenir les girolles surgelées dans une sauteuse bien chaude et huilée, les assaisonner (sel poivre persillade) et arrêter la cuisson quand il ne reste plus qu’un peu de jus de champignons

Verser les pâtes dans la sauteuse, bien mélanger et rajouter le cabillaud.Réchauffer 2 minutes

Servir bien chaud

A l’automne, prendre des girolles fraichement cueillies

Dans cette recette, j’aurais pu éliminer l’huile et faire revenir les girolles dans une poêle antiadhésive mais le plat aurait été un peu sec. Dans ce cas, compter 6pp- 3 sp

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp)- linguines au cabillaud et girolles (7pp- 5 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)-1 poire (0pp- 0 sp).Total : 8pp- 6 sp

Très bon début de week-end

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

Tous droits réservés