

COLIN SAUCE CREVETTES ET SPAGHETTIS

Mercredi 31 Janvier 2018

Toujours tout garder et quoi de mieux que le congélateur

Colin sauce crevettes et spaghetti pour 2 personnes et 5pp- 5 spl par part

- 240 g de colin*
- 60 g de spaghetti crus*
- 8 topinambours *
- 1 toute petite carotte*
- 1 citron bio*
- quelques têtes et carapaces de crevettes
- 100 g de crème à 4 %
- 1 cuillère à café de court-bouillon en poudre
- 1 cuillère à café d'épices à poissons
- sel poivre

Peler les topinambours, les couper en cubes et les cuire 3 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter

Préparer le court-bouillon, l'amener à ébullition avec la carotte râpée dedans puis l'ôter du feu et pocher le colin 3 minutes. L'égoutter et l'effeuiller. Récupérer le râpé de carotte

Préparer la sauce : chauffer à petit feu la crème avec les têtes et les carapaces de crevettes pendant 2 minutes. Stopper

la cuisson et laisser infuser à couvert 30 minutes puis assaisonner et passer au chinois. Allonger la sauce avec le jus du citron

Cuire les spaghettis selon la notice, les égoutter

Dans une sauteuse, verser la sauce. Rajouter le colin, le râpé de carottes, les dés de topinambours et les spaghettis. Saupoudrer d'épices à poissons, bien mélanger et réchauffer quelques minutes

Servir aussitôt



A faire avec un autre poisson : cabillaud lotte, saumon, espadon ...

Le topinambour a le goût de l'artichaut mais si vous craignez des problèmes intestinaux, le cuire avec une pincée de bicarbonate alimentaire

Je garde toujours quelques têtes et carapaces de crevettes fraîches que je congèle pour faire des sauces

Pour le repas : salade de carottes + jus $\frac{1}{2}$ orange (0pp- 0 sp)
– colin sauce crevettes et spaghettis (5pp- 5 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1/2 kaki (0pp- 0 sp). Total: 7pp- 7 spl

Je vous souhaite une très bonne journée

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

Tous droits réservés