

LOUP AUX PETITS LÉGUMES

Mardi 22 Mai 2018

Loup ou bar, c'est le même poisson ...

Loup aux petits légumes pour 2 personnes et 7pp-4spl par part

-240 g de filets de loup (2 morceaux) *

-200 g de carottes*

-150 g de choux de Bruxelles*

-200 g de pommes de terre rattes*

-2 cuillerées à café de persillade*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles

Nettoyer les choux de Bruxelles et les cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter

Peler les carottes, les couper en rondelles et les cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter.

Préchauffer le four 180 °(th6)

Huiler légèrement un plat à gratin.

Déposer les filets de loup au milieu et répartir tout autour les légumes

Assaisonner, napper du restant d'huile et saupoudrer de persillade

Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt



Recette toute simple qui permet aussi de finir les restes de légumes

J'ai préparé ce plat dans deux ramequins individuels

Pour le repas : asperges + 15 g de mayonnaise allégée (2pp- 2 sp) – loup et ses petits légumes (7pp- 4 spl) -mousse de fruits rouges avec 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp).
Total : 10 pp-7spl

Excellent mardi à toutes et tous

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

Tous droits réservés