

PAVES DE CABILLAUD AU CHOU-FLEUR

Mardi 12 Juin 2018

Un plat de poisson rapide évoquant un peu le Portugal

Pavés de cabillaud au chou-fleur pour 2 personnes et 4pp-2spl par part

- 2 pavés de cabillaud de 100 g chacun*
- 250 g de bouquets de chou-fleur*
- 200 g de sauce tomate maison sans MG*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- persil *
- sel poivre blanc

Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur (cocotte-minute) 3 minutes.

Dans une sauteuse huilée, cuire les pavés de cabillaud recto verso. Les assaisonner et les saupoudrer de persil haché

Rajouter les bouquets de chou-fleur et la sauce tomate. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement



Servir aussitôt



Ma sauce tomate maison : tomates épépinées, concassées, oignons émincés, sel piment d'Espelette et le tout mijote 30 minutes sur feu très doux puis mixer. A faire en grande quantité quand les tomates ont du goût et à congeler

Vous pouvez remplacer la sauce tomate par une boîte de tomates concassées

Pour le repas : 50 g d'avocat citron (2pp-3sp) -pavé de cabillaud au chou-fleur (4pp-2 spl) -100 g de riz basmati (3pp-3 sp) -fraises au fromage blanc 0% (1pp-1 sp). Total : 10 pp-9spl

Très bonne journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés