

SPAGHETTIS AU CABILLAUD ET SALICORNES

Vendredi 24 Août 2018

En souvenir des vacances

Spaghettis au cabillaud et salicornes pour 2 personnes et 6pp-4spl par part

- 60 g de spaghettis crus*
- 200 g de cabillaud*
- 100 g de salicornes*
- 2 cuillérées à soupe de crème à 4 %
- le jus d'un citron vert*
- 1 cuillérée à café d'épices à poissons
- 1 cuillérée à café de court-bouillon en poudre

Porter à frémissement le court-bouillon et pocher le cabillaud 3 minutes toujours à frémissement. Le laisser dans le court-bouillon

Rincer les salicornes à l'eau froide plusieurs fois car elles sont très salées

Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée selon la notice, les égoutter

Dans une sauteuse, verser les spaghettis, le cabillaud égoutté et effeuillé, les salicornes.

Rajouter la crème et le jus de citron, saupoudrer d'épices et bien mélanger en réchauffant 2 minutes à feu doux

Servir aussitôt



Surtout pas de rajout de sel

Pour le repas du soir : spaghettis au cabillaud et salicornes (6pp-4spl) -1 flan maison (2pp-2 sp) -1 nectarine (0pp-0 sp).
Total : 8pp-6spl

Très bon vendredi à toutes et tous

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

Tous droits réservés