

CABILLAUD A L'AIL DES OURS

Lundi 06 Août 2018

Un petit tour dans un magasin bio pour changer des pâtes traditionnelles :

Cabillaud à l'ail des ours pour 1 personne et 5pp-3spl par part

-30 g de pâtes à l'ail des ours crues*

-100 g de cabillaud*

-150 g de sauce tomate maison sans MG*

-1 cuillerée à café de l'ail des ours

-1 cuillerée à café de court-bouillon

-sel poivre blanc

Pocher le cabillaud dans le court-bouillon et stopper le feu à frémissement

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter

Verser la sauce tomate dans une petite sauteuse, rajouter le cabillaud effeuillé et les pâtes. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement

Saupoudrer d'ail des ours et servir



Toujours une recette simple mais il fait trop chaud pour cuisiner longtemps

Vous pouvez mettre de l'ail des ours frais mais comme je n'en ai pas trouvé, je me suis servie d'ail des ours séché, en poudre

Pour le repas : poireaux en vinaigrette (1pp-1 sp) – cabillaud à l'ail des ours (5pp-3spl) -mousse abricot avec 2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp). Total : 7pp-5spl

Très bon début de semaine

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

Tous droits réservés