

MORUE A LA MERIDIONALE

Lundi 03 Septembre 2018

Un petit tour au Portugal, version très personnelle

Morue à la méridionale pour 2 personnes et 6pp-1spl par part

-2 pavés de morue dessalée de 100 g chacun *

-2 tomates*

-250 g de ratatouille maison sans MG*

-1 citron jaune non traité*

-1 cuillère à café d'huile d'olive

-2 cuillères à café de persillade

-1 cuillère à café de persil*

-2 branches de thym citron

-sel poivre blanc

Huiler un plat allant au four et mettre dedans les 2 pavés de morue assaisonnés (poivre). Déposer sur chaque une branche de thym et les napper de jus de citron

Les enfourner dans un four préchauffé 180 ° (th 6) pendant 15 minutes

Couper en deux les tomates et les cuire à feu moyen sur une feuille de cuisson à la poêle. Les assaisonner et les saupoudrer de persillade.

Réchauffer la ratatouille à petit feu

Déposer chaque pavé de morue saupoudré de persil ciselé sur une assiette, accompagné de ratatouille et de tomates à la

provençale



La morue a beau être dessalée, évitez malgré tout d'ajouter du sel

Pour le repas : concombre à la crème (1pp-2 sp) -morue à la méridionale (6pp-1spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3 sp) -1 mousse abricot avec 1 faisselle 0 % (1 pp-1 sp). Total: 11pp-7spl

Excellent début de semaine

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

Tous droits réservés