

CABILLAUD SUR LIT DE COURGETTES SAUCE A L'ORANGE

Mercredi 03 Octobre 2018

Une recette légère :

Cabillaud sur lit de courgettes sauce à l'orange pour 2 personnes et 5pp-4spl par part

- 240 g de cabillaud (2 pavés) *
- 1 orange non traitée*
- 1 citron jaune bio*
- 1 grosse courgette ou 2 petites*
- 100 g de crème à 4 %
- 1 cuillerée à café de maïzena
- 2 cuillerées à café de marmelade d'orange
- 5 g de beurre à 41 %
- sel poivre
- persil

Laver, bosser l'orange et prélever le zeste et le jus

Couper à la mandoline la ou les courgettes en lanières et les précuire 1 minute à la vapeur. Les éponger dans du papier absorbant.

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Dans un plat à gratin beurré, étaler les lanières de courgettes assaisonnées, poser dessus les pavés de cabillaud.

Les assaisonner, les saupoudrer de zeste d'orange mixé de persil et d'une tranche de citron

Préparer la sauce : délayer la maïzena dans un peu de crème puis verser le restant de crème avec le jus d'orange et la marmelade.

Bien mélanger et chauffer tout en remuant jusqu'à obtenir une sauce lisse

Verser cette sauce sur le poisson et enfourner 20 minutes



Servir aussitôt accompagné de boulgour ou de riz

A préparer aussi avec du saumon qui s'allie bien à l'orange

Pour le repas : radis + 100g de skyr salé 0 % (1pp-0spl) - cabillaud sur lit de courgettes sauce à l'orange (5pp-4spl) - 100 g de boulgour cuit (3pp-3 sp) - 3 prunes (0pp-0sp).
Total : 9pp-7spl

Très belle journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés