

COURGETTE TERRE MER

Mercredi 30

Janvier 2019

Ce n'est pas la saison des courgettes mais celles venant d'Espagne font l'affaire. Il faut bien varier ses menus pour ne pas se lasser

Courgette terre

mer pur 1 personne et 9pp-4spl par part

- 1/2 longue courgette*
- 100 g de saumon frais*
- 30 g de boulgour cru*
- 100 g de poivrons 3 couleurs surgelés*
- 1 citron jaune non traité*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- sel poivre
- épices italiennes Thiriet ou Ducros

Cuire le boulgour selon la notice (dans le double de volume d'eau salée pendant 10 minutes), l'égoutter et le laisser refroidir.

Couper la courgette dans le sens de la longueur, ôter les graines et la creuser légèrement. La badigeonner au pinceau d'un peu d'huile

Couper le saumon en petits dés et en farcir la courgette. Assaisonner. Recouvrir d'une partie du boulgour cuit et napper le tout de jus de citron.

Préchauffer le four 180°(th6)

Huiler avec le restant d'huile un plat allant au four, poser la courgette farcie au centre et les dés de poivrons assaisonnés autour avec le restant du boulgour.

Saupoudrer d'épices italiennes



Enfourner 15 à 20 minutes

Servir aussitôt



Je ne décongèle pas les poivrons car ils apportent en cuisant un peu d'eau .Cela évite qu'ils ne brûlent.

Vous pouvez remplacer le saumon par du cabillaud ou du colin (6pp mais toujours 4spl)

Pour le repas : potage de légumes (0pp-0sp) -courgette terre mer (9pp-4spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1sp) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp-recette du 11 11 2018). Total : 10 pp-5spl

Très bonne journée et gare à la neige

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés