

POÊLÉE DE MACARONIS CABILLAUD CÂPRES

Lundi 28 Octobre
2019

Tout simple mais bien rassasiant :

**Poêlée de
macaronis cabillaud câpres pour 2 personnes et 6pp-3spl par
part**

- 200 g de cabillaud *
- 60 g de macaronis crus *
- 250 g de sauce tomate maison sans MG*
- 20 câpres
- 1 cuillerée à café de court-bouillon
- sel poivre blanc
- persil *

Pocher le cabillaud dans le court-bouillon et stopper la cuisson dès les premiers frémissements de l'ébullition, l'égoutter

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon la notice pour le temps, les égoutter

Réchauffer la sauce tomate et verser les pâtes dedans. Bien mélanger puis rajouter le cabillaud coupé en gros cubes et les câpres

Rectifier l'assaisonnement, saupoudrer de persil ciselé

Servir aussitôt



Aucune MG dans ce plat à faire avec d'autres poissons :
colin, merlan, lotte, saumon ...

Pour le repas : salade de mâche cœurs de palmier +1 c à
c d'huile de noix (1pp-1sp) -poêlée de macaronis cabillaud
câpres (6pp-3spl) -1
faisselle 0% (1pp-1sp) -1 clémentine (0pp-0sp). Total :
8pp-5spl

Très bon lundi à vous toutes et tous

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**