

CABILLAUD COCO CORIANDRE AU CHOU-FLEUR

Lundi 13 Janvier 2020

Une recette assez light après les fêtes :

**Cabillaud coco coriandre au chou-fleur pour 1 personne
et 5 sp vert - 4spl bleu - 4spv violet par part**

- 120 g de dos de cabillaud *
- 150 g de bouquets de chou-fleur cuits à la vapeur *
- 1 petit oignon doux *
- 100 ml de lait de coco allégé
- 1 citron jaune bio *
- coriandre *
- sel poivre blanc
- curry doux en poudre

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans un plat à gratin, déposer l'oignon émincé et les bouquets de chou-fleur au fond

Poser le dos de cabillaud citronné et assaisonné dessus (sel poivre)

Fouetter le lait de coco avec du sel poivre et une petite $\frac{1}{2}$ c à c de curry et verser dans le plat

Saupoudrer de coriandre émincée et enfourner 15 à 20 minutes

Servir bien chaud



Ne cuisez pas trop les bouquets de chou-fleur au départ sinon après leur passage au four, ils s'écraseront en purée

L'hiver, je me sers souvent d'oignons émincés surgelés que j'emploie sans les décongeler afin d'apporter un peu d'eau dans la cuisson du plat et éviter ainsi l'huile

Un peu moins de sauce avec 50 ml de lait de coco allégé et compter 3sp vert - 2spl bleu - 2spv violet

Pour le repas : salade mâche betterave + 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert - bleu - violet) – cabillaud coco coriandre au chou-fleur (5 sp vert - 4 spl bleu - 4spv violet) - 100 g de riz complet cuit (3sp vert - 3sp bleu - 0spv violet) - 2 petits suisses 0% (1sp vert - 1 sp bleu - 0spv violet). Total : 10 sp vert - 9spl bleu - 5spv

violet☐

Très bon début de semaine

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés