

# PARMENTIER DE COLIN AU BUTTERNUT

*Mercredi 08 Avril 2020*

*Un classique avec une petite note supplémentaire :*

***Parmentier de colin au butternut pour 2 personnes et 3 sp vert ☐***

***-2spl bleu☐***

***-2spv violet☐***

***par part***

*-200 g de colin \**

*-300 g de butternut \**

*-4 portions allégées de saint moret*

*-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre*

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive*

*-sel poivre*

*-persil \**

*Pocher le colin dans le court-bouillon et stopper le feu aux premiers frémissements. L'égoutter, l'effeuiller.*

*Cuire le butternut coupé en dés à la vapeur 4minutes (cocotte-minute), l'écraser en purée avec le saint moret. Assaisonner*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Huiler au pinceau deux petits plats à gratin et les remplir de colin effeuillé. Recouvrir de purée*

*Saupoudrer de persil émincé et enfourner 20 minutes*



*Pas de saint moret ? Remplacer par du philadelphia light, de la ricotta ou du bridelight*

*L'apport de fromage léger apporte une note supplémentaire d'onctuosité et de douceur*

*Pour le repas du soir : soupe de légumes au quinoa*

*(3 sp vert □*

*-3sp bleu□*

*-0spv violet□) -parmentier de colin*

*au butternut (3sp vert □*

*- 2spl bleu□*

*-2spv violet□) -1 mandarine (0sp).*

*Total : 6sp vert □-5spl*

*bleu □-2spv*

*violet □.*

*Très bonne journée et prenez soin de vous*

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

*Tous droits réservés*