

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