

MAQUEREAU AU RAIFORT ET SES PÂTES

Vendredi 24 Avril 2020

Un poisson peu onéreux pour un plat très rassasiant :

Maquereau au raifort et ses pâtes pour 2 personnes et 13 sp vert □ – 7spl bleu□ -4spv violet□ par part

- 160 g de filets de maquereau frais **
- 60 g de coquillettes complètes crues **
- 240 g de courgettes **
- 100 g de crème à 4%*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive*
- 1 cuillerée à café de moutarde au raifort*
- sel poivre blanc*
- ciboulette ou persil **

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet, les égoutter

Laver les courgettes, couper les extrémités et les tailler en dés. Les faire revenir dans une poêle huilée avec 1 c à c d'huile pendant 3 minutes à feu vif. Assaisonner et rajouter les pâtes. Bien mélanger

Préchauffer le four 180° (th 6)

Huiler avec la deuxième c à c d'huile un plat allant au four. Déposer les filets de maquereau assaisonnés et enfourner 10 minutes

Préparer la sauce : chauffer à petit feu la crème et la moutarde au raifort en mélangeant bien. Rectifier l'assaisonnement.

Réchauffer pâtes et coquillettes et garnir deux assiettes

Poser les filets de maquereau dessus et napper de sauce

Saupoudrer de ciboulette ou de persil

Servir aussitôt



Pas de moutarde au raifort : mélanger de la moutarde standard avec du raifort râpé sinon faites cette recette avec une simple moutarde

Pour le repas : carottes râpées au citron (0sp vert bleu violet □□□) -maquereau au raifort et ses pâtes (13 sp vert □ -7spl bleu□ -4 spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0 spv violet□). Total : 14sp vert □ -8spl bleu□ -4

spv violet□

Très bon vendredi et courage

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés