

CABILLAUD SUR LIT DE BUTTERNUT

Vendredi 06 Novembre 2020

Pour utiliser les restes :

*Cabillaud sur lit de butternut pour 1 personne et 3 sp vert □
-1 spl bleu □ -1 spv violet □ par part*

*-120 g de cabillaud**

*-100 g de butternut cuite au four nature**

*-120 g de choux de Bruxelles cuits vapeur**

*-2 oeufs durs de caille **

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

*-ciboulette **

-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre

-sel poivre blanc

Pocher le poisson au court -bouillon et arrêter la cuisson aux premiers frémissements.

Mettre la chair de butternut réchauffée au fond d'une assiette creuse. Assaisonner.

Disposer tout autour les choux de Bruxelles assaisonnés, revenus dans une poêle huilée.

Rajouter les oeufs coupés en deux.

Poser le cabillaud égoutté sur le lit de butternut.

Saupoudrer de ciboulette et servir



J'ai cuit une moitié de butternut au four sans MG pendant 45 minutes à 180°(th6) et prélevé 100 g de chair de butternut qui s'écrase en purée sans ajout de crème ou de beurre allégé. Le restant m'a servi pour la recette de dimanche.

Cette assiette peut se préparer à l'avance et être réchauffée aux micro-ondes

Pour le repas : avocat truite fumée au citron (5 sp vert □ -3 spl bleu □ -3 spv violet □) - cabillaud sur lit de butternut (3 sp vert □ -1 spl bleu □ -1 spv violet □) - 100 g de riz complet cuit (3 sp vert □ -3 sp bleu □ -0 spv violet □) - 1 faisselle 0% (1 sp vert □ -1 sp bleu □ -0 spv violet □). Total : 12 sp vert □ - 8 spl bleu □ - 4 spv violet □

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés