

# COLIN A LA CANCOILLOTTE

Vendredi 19 Février 2021

*Avec un restant de fromage :*

Colin à la cancoillotte pour 1 personne et 5 sp vert ☐ -4 spl bleu☐-2 spv violet☐

*-120 g de colin\**

*-100 g de pommes de terre rattes \**

*-150 g de chou-vert \**

*-50 g de cancoillotte \**

*-25 sprays d'huile*

*-ciboulette \**

*-sel poivre blanc*

*Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) les pommes de terre, les égoutter, les peler.*

*Cuire à la vapeur (cocotte- minute) le chou-vert coupé en lanières pendant 3 minutes.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

*Huiler un ramequin allant au four.*

*Mettre au fond le chou assaisonné et le recouvrir de pommes de terre.*

*Déposer le filet de poisson assaisonné dessus et recouvrir le tout de cancoillotte.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Enfourner 18 minutes.*

*Servir bien chaud.*



*Pour cette recette, j'ai pris du chou-vert surgelé déjà coupé en lanières. C'est plus économique.*

*Pour le repas : salade betterave sucrine + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) - colin à la cancoillotte (5 sp vert - 4 spl bleu - 2 spv violet) - 10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet) - 1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet). Total : 10 sp vert - 9 spl bleu - 7 spv violet*

*Je vous souhaite une très belle journée.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***