

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