

# CABILLAUD AUX PÂTES COMPLÈTES ET ÉPINARDS

Vendredi 16 Avril 2021

*Très diététique :*

*Cabillaud aux pâtes complètes et épinards pour 2 personnes et 6 sp vert □ -5 spl bleu □ -1 spv violet □ par part*

*-240 g de filets de cabillaud\**

*-80 g de pâtes complètes crues\**

*-750 g d'épinards crus\**

*-200 g de sauce tomate maison sans MG \**

*-1 court-bouillon*

*-sel poivre blanc*

*-persil\**

*Laver les épinards, les équeuter et les cuire dans une sauteuse à l'étouffée avec un fond d'eau. Saler poivrer.*

*Pocher le cabillaud dans le court-bouillon, démarrage à froid et arrêt de la cuisson aux premiers frémissements. Laisser le poisson dans le court-bouillon au chaud.*

*Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les verser dans la sauce tomate chaude, bien mélanger.*

*Répartir les pâtes dans 2 assiettes, rajouter les épinards et le cabillaud égoutté.*

*Saupoudrer de persil émincé.*

*Servir aussitôt.*



*Aucune matière grasse dans cette recette.*

*Vous pouvez prendre des épinards surgelés et les cuire de la même façon. Les épinards fondent beaucoup à la cuisson.*

*Recette basique mais juste équilibre avec la semaine de Pâques.*

*Pour le repas : radis roses à la croque au sel avec 5 g de beurre 41% (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -cabillaud aux pâtes complètes et épinards (6 sp vert ☐-5 spl bleu☐-1 spv violet☐) -120 g de skyr 0% (2 sp vert ☐- 0 spl bleu☐-0 spv violet☐).  
Total : 9 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ -2 spv violet☐*

*Très belle journée à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**