

OMBLE CHEVALIER AUX POIREAUX

Mardi 05 Avril 2022

Pour un repas léger :

*Omble chevalier aux poireaux pour 2 personnes et 7 sp vert □
– 3 spl bleu□ -3 spv violet□ – 3 psp□ par part*

-120 g d'omble chevalier : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□-0 spv violet□- 0 psp□*

*-2 œufs moyens * : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□- 0 spv violet□-0 psp□*

-3 blancs de poireaux : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-50 g de crème à 4% : 2 sp vert bleu violet□□□-2 psp□

-2 cuillerées à café de parmesan râpé : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-1 cuillerée à café de court-bouillon : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-sel fin, poivre blanc

Préparer le court-bouillon et pocher l'omble chevalier. Dès la reprise du frémissement du court-bouillon, stopper la cuisson et égoutter le poisson. L'effeuiller.

Laver les poireaux, les égoutter et les couper en rondelles. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faire revenir les rondelles de poireaux à couvert et à petit feu en remuant régulièrement pendant 15 minutes. Assaisonner et laisser

tiédir.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Beurrer 2 ramequins et les remplir de poireaux et d'omble chevalier.



Fouetter les œufs avec la crème. Assaisonner : sel poivre et verser dans les ramequins.

Saupoudrer de parmesan râpé et enfourner 20 minutes.



Servir bien chaud.



Je n'ai mis que 120 g de poisson car les œufs complètent la quantité de protéines pour le repas.

Si vous prenez du poisson congelé, décongelez le avant de le cuisiner.

Vous pouvez faire cette recette avec de la truite ou du saumon.

Cette recette peut se préparer à l'avance, il suffira de réchauffer 10 minutes.

Indice glycémique bas.

Pour le repas du soir : soupe de poisson Liebig 300 ml (3 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 3 psp☐) -omble chevalier aux poireaux (7 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐- 0 spv violet☐ – 0 psp☐) – 1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp☐). Total : 12 sp vert ☐ – 7 spl bleu☐ – 7 spv violet☐ – 7 psp☐

Recalculez bien vos perso points psp ☐ fonction de vos choix.

Très bon début de semaine.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés