

# GRATIN DE CABILLAUD AUX CAROTTES ET PATATE DOUCE

*Mardi 11 octobre 2022*

*Plat d'automne pour se réchauffer :*

***Gratin de cabillaud aux carottes et patate douce pour 4 personnes et 5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 4 psp□ par part***

*-400 g de filet de cabillaud \* : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-400 g de patate douce : 12 sp vert □ – 12 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 12 psp□*

*-800 g de carottes \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-50 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□*

*-4 cuillerées à café de parmesan râpé : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□*

*-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□*

*-sel fin, poivre blanc, paprika*

*Peler les carottes, les couper en rondelles et les cuire à l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes, les égoutter.*

*Cuire à l'eau bouillante salée la patate douce coupées en cubes de 2 cm pendant une quinzaine de minutes. Les égoutter*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) le cabillaud légèrement assaisonné sel poivre pendant 8 minutes.*

*Mettre ensemble les carottes et la patate douce et les écraser*

*en purée avec le lait tiédi.*

*Rajouter le cabillaud effeuillé et rectifier l'assaisonnement en rajoutant une pointe de paprika.*

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

*Beurrer 4 ramequins allant au four et les garnir avec la préparation.*

*Saupoudrer 1 c à c de parmesan râpé sur chaque ramequin et enfourner 15 minutes.*



*Servir aussitôt.*



*Vous pouvez préparer ces gratins individuels en avance et les cuire juste avant le repas.*

*Les carottes et la patate douce sont cuites quand la pointe du couteau rentre facilement.*

*Pour le repas : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐) – gratin de cabillaud aux carottes et patate douce (5 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 4 psp☐) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐) – 1 pomme au four (0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐). Total : 7 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 5 psp☐*

*Tenez bien compte du choix de vos propres perso points psp☐ pour recalculer cette recette.*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : cuisine contrôlée by lilou light. Fr***

***Tous droits réservés***