

CABILLAUD SUR ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE ET GIROLLES

Vendredi 25 novembre 2022

Nous sommes toujours en automne, saison des champignons

Cabillaud sur écrasé de pommes de terre et girolles pour 2 personnes et 6 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 5 psp□ par part

-240 g de filets de cabillaud : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet □ – 0 psp□*

-250 g de pommes de terre à purée : 5 sp vert □ – 5 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 5 psp□

-400 g de girolles fraîches ou surgelées : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

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

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

*-1 citron jaune bio * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-sel fin poivre blanc

-persil + 4 brins de persil

Peler les pommes de terre, les couper en morceaux et les cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter et les écraser avec le lait chaud et la crème. Rectifier l'assaisonnement et garder au chaud.

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

Enfourner le cabillaud préparé en papillote, assaisonné et

citronné avec un demi-citron pendant 20 minutes.

Fondre le beurre dans une poêle et faire revenir les girolles préalablement nettoyées pendant une dizaine de minutes à feu moyen Assaisonner et saupoudrer de persil ciselé.

Sur deux assiettes, poser deux emporte-pièces et tasser l'écrasé de pommes de terre dedans.

Poser les filets de cabillaud dessus et ôter les emporte-pièces.

Déposer une rondelle de citron sur chaque et 2 brins de persil.

Servir avec les girolles.



Actuellement le poisson est très cher surtout le cabillaud mais vous pouvez prendre des filets de merlan ou de lieu.

Vous pouvez remplacer les girolles par des champignons de Paris moins onéreux.

Les étapes de cette recette se font pratiquement ensemble mais si besoin réchauffez doucement la purée de pommes de terre.

Arrêtez la cuisson des champignons quand il n'y a pratiquement plus d'eau rendue dans la poêle.

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse (0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□) – cabillaud sur écrasé de pommes de terre et girolles (6 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 5 psp□) – 100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 7 sp vert □- 5 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 5 psp□

Recalculez bien la recette fonction de vos propres perso points psp□.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés