

# 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***