

# CABILLAUD AUX LINGUINES ET CHAMPIGNONS

*Vendredi 28 avril 2023*

*Simple et rapide :*

***Cabillaud aux linguines et champignons pour 2 personnes et 5 sp vert ☐ – 4 spl bleu ☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp☐ par part***

*-240 g de filet de cabillaud\* : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-60 g de pâtes linguines crues : 6 sp vert bleu violet☐☐☐- 6 psp☐*

*-1 boîte de 240 g de 4 champignons\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-4 cuillerées à soupe de crème à 4% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-2 cuillerées à café de persillade : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-sel fin poivre blanc*

*Cuire le cabillaud à la vapeur (cocotte-minute) 8 minutes puis le sortir du panier et l'effeuiller.*

*Ouvrir la boîte de champignons et les verser avec leur eau dans une sauteuse. Rajouter la crème, bien mélanger et les réchauffer doucement et à petit feu. Assaisonner.*

*Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et suivant le temps indiqué sur le sachet. Les égoutter et les verser dans la sauteuse. Bien mélanger.*

*Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persillade.*

*Servir bien chaud.*



*Les linguines sont des pâtes longues, plates et rectangulaires qui se prêtent bien à ce genre de plat.*

*Cette recette peut se faire avec des champignons frais (champignons de Paris, pleurotes etc.) à cuire dans une poêle sur une feuille de cuisson.*

*Pour le repas : salade de tomate, betterave aux jeunes pousses d'épinards + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - cabillaud aux linguines et champignons (5 sp vert □ - 4 spl bleu□ - 4 spv violet□ - 4 psp□) - 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ - 1 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - fraises (0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□). Total : 7 sp vert □- 6 spl bleu□ - 5 spv violet□ - 5 psp□*

*Très bonne journée*

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

*Tous droits réservés*