

POÊLÉE DE MOGETTES AU CABILLAUD

Jeudi 20 février 2025

Peu cher payé pour un plat bien rassasiant :

**Poêlée de mogettes au cabillaud pour 2 personnes et 4 sp vert
– 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp par part**

- 160 g de filets de cabillaud*
- 160 g de mogettes surgelées*
- 140 g de poivrons pelés*
- 60 g de tomates cerises*
- 1 boîte de pulpe de tomates*
- 1 bouillon cube de court bouillon
- sel poivre blanc
- herbes de Provence Ducros
- persil

Cuire les mogettes dans de l'eau non salée 30 minutes. Les saler en fin de cuisson. Les égoutter.

Préparer le court bouillon et cuire dedans le cabillaud pendant 6 minutes et à frémissement. L'égoutter.

Verser la pulpe de tomates dans une sauteuse avec les mogettes, le cabillaud effeuillé, les poivrons taillés en lanières et les tomates cerises coupées en deux.

Rectifier l'assaisonnement sel poivre et réchauffer quelques minutes en remuant doucement.

Saupoudrer d'herbes de Provence et de persil émincé.

Servir bien chaud.



L'indice glycémique est bas.

Vous pouvez faire cette recette avec des haricots blancs mais les mogettes sont plus tendres et plus moelleuses. Pour leur temps de cuisson, goûtez et rajoutez quelques minutes si nécessaire.

Pour que les poivrons soient plus digestes, faites-les griller sous le gril jusqu'à ce qu'ils deviennent noirs puis laissez refroidir dans un sac en plastique et pelez-les.

Si vous n'aimez pas le poisson, remplacez-le par du filet de poulet.

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ pamplemousse nature (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – poêlée de mogettes au cabillaud (4 sp vert -1 spl

bleu – 1spv violet – 1 psp) – crème chocolatée (3 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp – recette du 17 06 2018).
Total : 7 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés