

# CABILLAUD EN ÉCAILLES DE CÈPES ET ÉPINARDS

*Mardi 05 décembre 2023*

*Je n'ai pas trouvé des cèpes frais de nos forêts mais des cèpes quand même :*

***Cabillaud en écailles de cèpes et épinards pour 2 personnes et 4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet – 3 psp ☐ par part***

*-200 g de filets de cabillaud (2 morceaux) \*: 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-30 g de cèpes séchés\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐- 0 psp☐*

*-900 g d'épinards frais \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐- 0 psp☐*

*-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet☐☐☐- 4 psp☐*

*-1 cuillerée à café d'huile isio4 : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-1 cuillerée à café de beurre 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

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

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

*-sel fin poivre blanc*

*Mettre les cèpes séchés dans un récipient d'eau tiède et les laisser se réhydrater pendant 1 heure. Les égoutter.*

*Laver et équeuter les épinards et les cuire dans une sauteuse avec le beurre pendant 6 minutes. Les assaisonner.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

*Huiler un plat allant au four et déposer les morceaux de cabillaud. Les assaisonner.*

*Les recouvrir de cèpes coupés en écaillés et saupoudrer de persillade. Déposer le restant de cèpes autour.*

*Enfourner 20 minutes.*

*Préparer la sauce : délayer la moutarde dans la crème chaude en fouettant bien. Rectifier l'assaisonnement.*

*Servir le cabillaud bien chaud avec les épinards réchauffés si nécessaire et la crème à côté.*



*Si vous n'avez pas de moutarde aux cèpes, prenez une moutarde*

*standard et rajouter dans la crème un peu d'eau de l'égouttage des cèpes.*

*L'indice glycémique de cette recette est bas.*

*Pour le repas : velouté de potimarron carotte à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) -cabillaud en écailles de cèpes et épinards (4 sp vert □- 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) – 120 g de pommes de terre nature (2 sp vert□ -2 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 poire (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 7 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***