

CABILLAUD A LA CANCOILLOTTE

Vendredi 29 Mars

2019

Toujours aussi léger et digeste pour le soir

**Cabillaud à la cancoillotte pour 1 personne et 4pp-3 sp
vert-2spl bleu -2 spv violet par part**

-100 g de cabillaud *

-120 g de rondelles de carottes*

-30 g de cancoillotte

-5 g de beurre à 41 %

-1 cuillerée à café d'herbes aromatiques : persil, ciboulette, cerfeuil, basilic, thym, échalote

-sel poivre

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les carottes pendant 5 minutes puis les laisser refroidir

Préchauffer le four 180 °(th6)

Beurrer un plat allant au four et y déposer les carottes.
Assaisonner : sel poivre

Poser le cabillaud légèrement assaisonné dessus et le recouvrir de cancoillotte .Saupoudrer d'herbes aromatiques



Enfourner 15 à 20 minutes, la cancoillotte doit être bien fondue

Servir aussitôt



Plus les carottes sont coupées fines, meilleures elles sont

A préparer aussi avec un autre poisson blanc : colin, merlan...

Pour le repas du soir :
salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp-1sp) -
cabillaud à la
cancoillotte (4pp-2spl) -100 g de boulgour cuit (3pp-3sp) -2
clémentines
(0pp-0sp). Total : 8pp-6spl

Excellente journée à toutes et tous

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

**Tous droits
réservés**