

CABILLAUD A LA CATALANE

Lundi 04 Mars 2019

Poivrons et chorizo pour accompagner ma première recette de poisson de la semaine

**Cabillaud à la catalane pour 2 personnes et 9pp-8 sp vert
-7spl bleu -4 spv violet par part**

- 2 pavés de 120 g chacun de cabillaud*
- 300 g de pommes de terre rattes*
- 200 g de lanières de poivrons pelés *
- 20 g de chorizo en fines lamelles
- 4 olives noires dénoyautées
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 1 cuillérée à café d'épices espagnoles Ducros
- sel poivre

Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre (démarrage à froid), les égoutter, les éplucher et les couper en rondelles

Préchauffer le four 180 °

Huiler légèrement au pinceau un plat à gratin et déposer les rondelles de pommes de terre et les lanières de poivrons au fond. Assaisonner :
sel, poivre

Poser dessus le cabillaud assaisonné : sel, poivre

Répartir le restant d'huile dans le plat

Recouvrir le cabillaud de fines tranches de chorizo et d'olives noires

Saupoudrer d'épices espagnoles et enfourner 20 minutes



Servir aussitôt



En été, je prépare des poivrons rouges, verts, jaunes que je passe sous le gril pour ôter leur peau. Je les coupe en lanières et je les congèle en petites quantités

Il y a bien des poivrons sur les étals des marchés même l'hiver

mais je les trouve moins goûteux. A vous de voir

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp-0sp)

-cabillaud à la catalane (9pp-7spl) -2 petits suisses 0%

(1pp-1sp) -1 poire

(0pp-0sp). Total : 10 pp-8spl

Très bon début de semaine à toutes et tous

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés