

CABILLAUD A LA FLORENTINE ET AUX NOISETTES

Dimanche 2 Octobre 2016

Avez -vous goûté les noisettes fraîches ? Bien que riches en pp- sp, elles sont excellentes pour la santé : rassasiantes, riches en acides gras mono saturés antioxydants, en vitamines, en sels minéraux, baissant le taux du cholestérol, cardio protectrices etc. ..Alors ne nous en privons pas !



Cabillaud à la florentine pour 2 personnes et 6pp- 7sp -6 spl bleu – 3 spv violet par part

- 200g de pavés de cabillaud (2 tranches)*
- 200g de pommes de terre *
- 300 g d'épinards surgelés*
- 2 tomates*
- 10 g de noisettes fraîches
- 1 cuillère à soupe de crème à 4 %
- 50 ml de lait écrémé*
- 2 cuillères à café d'huile de noisettes
- persillade*
- ciboulette ciselée*
- sel poivre

Cuire les pommes de terre épluchées, coupées en morceaux dans de l'eau bouillante salée (démarrage à froid).Les égoutter,

les écraser en purée avec le lait chaud. Rectifier l'assaisonnement.

Mettre les épinards surgelés dans une sauteuse et les chauffer doucement pour les décongeler. Les égoutter, les remettre dans la sauteuse avec la crème. Assaisonner.

Couper 2 grands carrés de papier sulfurisé. Déposer les 2 pavés de cabillaud assaisonnés, recouverts de noisettes concassées et mélangées à l'huile de noisettes. Fermer les papillotes et enfourner 20 minutes dans le four préchauffé 180 ° (th 6).

Cuire en même temps et à côté les tomates coupées en 2, saupoudrées de persillade, assaisonnées et posées sur une feuille de papier de cuisson.

Réchauffer la purée et les épinards

Sur 2 assiettes, poser 2 emporte-pièces et commencer par les épinards puis la purée. Poser les pavés de cabillaud dessus. Accompagner des tomates et saupoudrer le tout de ciboulette.

Vous pouvez prendre des épinards frais et compter 600g, 700 g car ils fondent à la cuisson.

Pour le repas : 1 tranche de melon (0pp- 0 sp) cabillaud à la florentine (6pp- 6 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp)

Bon dimanche à vous toutes et tous