

# CABILLAUD A L'ITALIENNE

*Vendredi 14 avril 2023*

*Les tomates fraîches arrivent enfin sur les étals et elles ont du goût :*

***Cabillaud à l'italienne pour 3 personnes et 7 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 6 psp☐ par part***

*-360 g de filets de cabillaud\* : 3 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-90 g de spaghettis complets crus : 10 sp vert ☐ – 10 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 10 psp☐*

*-6 petites tomates ou 3 grosses\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-quelques feuilles de roquette \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-20 g de parmesan râpé : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐*

*-2 cuillérées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-1 citron bio \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 cuillérées d'épices italiennes (Ducros)*

*-sel poivre blanc*

*Couper les tomates horizontalement en 2, les placer face coupée contre la poêle chaude et huilée au pinceau et commencer la cuisson à feu moyen pendant 10 minutes.*

*Retourner les tomates, les assaisonner avec les épices italiennes et poursuivre la cuisson 20 minutes à petit feu.*

*Cuire le cabillaud assaisonné (sel poivre) et accompagné de*

*rondelles de citron à la vapeur (cocotte-minute) pendant 8 minutes.*

*Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée pendant le temps indiqué sur le paquet, les égoutter.*

*Les verser dans la poêle contenant les tomates et rajouter le cabillaud effeuillé. Mélanger délicatement.*

*Répartir dans 3 assiettes.*

*Saupoudrer de parmesan et répartir la roquette dessus.*

*Servir aussitôt.*



*En commençant ainsi la cuisson des tomates (face coupée contre*

*la face chaude et huilée de la poêle), vous récupérerez le jus des tomates et encore plus si une fois retournées, vous les cuisez poêle couverte.*

*Pour le repas : radis roses avec 100 g de faisselle 0% salée et additionnée de ciboulette émincée (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – cabillaud à l'italienne (7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 6 psp□) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 6 psp□*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***