

CABILLAUD AU PIMENT D'ESPELETTE

Mardi 17 Avril 2018

A la mode basque :

Cabillaud au piment d'Espelette pour 2 personnes et 5pp- 3 spl par part

-240 g de cabillaud (2 morceaux) *

-35 g de jambon de Bayonne au piment d'Espelette en tranches fines

-2 tomates rouges*

-2 tomates vertes*

-2 cuillères à café de persillade*

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-sel, piment d'Espelette

Préchauffer le four 180 °

Huiler un plat à gratin avec 1 c à c d'huile

Envelopper les 2 morceaux de cabillaud assaisonnés dans les tranches fines de jambon et les déposer dans le plat

Couper les tomates en deux ou quatre et les mettre autour du poisson. Saupoudrer de persillade, assaisonner et napper avec la deuxième c à c d'huile

Enfourner 20 minutes et servir



Les tomates vertes sont une variété de tomates : des green zébra et non pas des tomates pas mûres. Elles ne sont pas obligatoires et peuvent être remplacées par des tomates rouges.

Pour le repas : velouté de brocolis (0pp- 0 sp) -cabillaud au piment d'Espelette (5pp- 3 spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp- 3 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp).
Total :10 pp-8spl

Excellent mardi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés