

CABILLAUD AUX LINGUINES ET CHAMPIGNONS

Vendredi 28 avril 2023

Simple et rapide :

Cabillaud aux linguines et champignons pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 4 spl bleu □ – 4 spv violet□ – 4 psp□ par part

-240 g de filet de cabillaud : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-60 g de pâtes linguines crues : 6 sp vert bleu violet□□□- 6 psp□

-1 boîte de 240 g de 4 champignons : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-4 cuillerées à soupe de crème à 4% : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-2 cuillerées à café de persillade : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-sel fin poivre blanc

Cuire le cabillaud à la vapeur (cocotte-minute) 8 minutes puis le sortir du panier et l'effeuiller.

Ouvrir la boîte de champignons et les verser avec leur eau dans une sauteuse. Rajouter la crème, bien mélanger et les réchauffer doucement et à petit feu. Assaisonner.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et suivant le temps indiqué sur le sachet. Les égoutter et les verser dans la sauteuse. Bien mélanger.

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persillade.

Servir bien chaud.



Les linguines sont des pâtes longues, plates et rectangulaires qui se prêtent bien à ce genre de plat.

Cette recette peut se faire avec des champignons frais (champignons de Paris, pleurotes etc.) à cuire dans une poêle sur une feuille de cuisson.

Pour le repas : salade de tomate, betterave aux jeunes pousses d'épinards + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) – cabillaud aux linguines et champignons (5 sp vert - 4 spl bleu - 4 spv violet - 4 psp) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) – fraises (0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 7 sp vert - 6 spl bleu - 5 spv violet - 5 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés