CABILLAUD AUX PÂTES COMPLÈTES ET ÉPINARDS

Vendredi 16 Avril 2021

Très diététique :

Cabillaud aux pâtes complètes et épinards pour 2 personnes et 6 sp vert -5 spl bleu-1 spv violet -1 pp par part

*-240 g de filets de cabillaud**

*-80 g de pâtes complètes crues**

*-750 g d'épinards crus**

*-200 g de sauce tomate maison sans MG **

-1 court-bouillon

-sel poivre blanc

*-persil**

Laver les épinards, les équeuter et les cuire dans une sauteuse à l'étouffée avec un fond d'eau. Saler poivrer.

Pocher le cabillaud dans le court-bouillon, démarrage à froid et arrêt de la cuisson aux premiers frémissements. Laisser le poisson dans le court-bouillon au chaud.

Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet, les égoutter et les verser dans la sauce tomate chaude, bien mélanger.

Répartir les pâtes dans 2 assiettes, rajouter les épinards et le cabillaud égoutté.

Saupoudrer de persil émincé.

Servir aussitôt.

Aucune matière grasse dans cette recette.

Vous pouvez prendre des épinards surgelés et les cuire de la même façon. Les épinards fondent beaucoup à la cuisson.

Recette basique mais juste équilibre avec la semaine de Pâques.

Pour le repas : radis roses à la croque au sel avec 5 g de beurre 41% (1 sp vert bleu violet □□□) -cabillaud aux pâtes complètes et épinards (6 sp vert □-5 spl bleu□-1 spv violet□-1 pp□) -120 g de skyr 0% (2 sp vert □- 0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 9 sp vert □ – 6 spl bleu□ -2 spv violet□-2 pp□

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés