

CABILLAUD AUX SAVEURS DU SUD

Jeudi 11 Mai 2017

Toujours fidèle à ce poisson car il est facile à cuisiner, rassasiant, riche en protéines, en oméga 3 et excellent du point de vue cardio-vasculaire.



Cabillaud aux saveurs du Sud pour 2 personnes et 4pp- 4 sp

- 200 g de filets de cabillaud *
- 200 g de légumes grillés Picard*
- 2 tomates *
- 2 oignons nouveaux*
- 4 gousses d'ail nouveau*
- 20 g d'olives noires *
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 2 cuillérées à café de persillade*
- 1 cuillérée à café d'épices italiennes Ducros
- sel poivre

Préchauffer le four 180 °(th 6)

Dans un plat allant au four, mettre les légumes grillés décongelés, les tomates coupées en 4, les oignons émincés, les gousses d'ail en chemise, les olives coupées en rondelles et poser dessus les 2 filets de cabillaud.

Verser l'huile en filet.

Assaisonner : sel poivre, épices

Saupoudrer de persillade

Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

Pour cette recette , un autre poisson peut être utilisé :
lotte, espadon etc ...

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – cabillaud
aux saveurs du Sud (4pp- 4 sp) – 100 g de riz basmati cuit
(3pp- 3 sp) –mousse fraises avec 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp).
Total : 9pp- 11 sp

Très bon jeudi