

# CABILLAUD EN CROÛTE CHAPELURE AMANDE

*Lundi 23 Mars 2020*

*Un plat rassasiant et léger à la fois :*

***Cabillaud en croûte chapelure amande pour 2 personnes et 6sp vert***

***-5spl bleu***

***-2spv violet***

***par part***

*-240 g de filet de cabillaud (2 parts) \**

*-250 g de pommes de terre \**

*-250 g de chou vert \**

*-1 citron bio jaune \**

*-2 cuillerées à café de chapelure*

*-2 cuillerées à café de poudre d'amandes*

*-2 cuillerées à café d'huile isio 4*

*-sel poivre blanc*

*Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) le chou vert émincé 3 minutes*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Huiler un plat à gratin au pinceau et le remplir de rondelles de pommes de terre et de lanières de chou vert . Assaisonner*

*légèrement*

*Poser dessus les 2 filets de cabillaud citronnés, les assaisonner et les recouvrir de chapelure et de poudre d'amandes*



*Verser le restant d'huile et enfourner 20 minutes*

*Servir aussitôt*



*Huiler le plat avec un pinceau permet d'utiliser peu d'huile*

*Pour le repas : radis + 100 g de faisselle salée 0%*

*(1 sp vert □*

*-1sp bleu □*

*-0spv violet□) -cabillaud en croûte*

*chapelure amande (6 sp vert □*

*-5spl bleu□*

*-2spv violet□) -100 g de salade de*

*fruits sans sucre (0sp vert bleu violet □□□).*

*Total : 7sp vert □*

*- 6spl bleu□*

*-2spv violet□*

*Très bonne journée malgré tous les soucis actuels*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***