

CABILLAUD ÉPICÉ SUR LIT DE POMMES DE TERRE

Jeudi 04 Mai 2017

Une recette piquée dans un vieux Avantages, revue et relookée



Cabillaud épicé sur lit de pommes de terre pour 2 personnes et 6pp- 6 sp -5 spl-2 spv violet par part

- 240 g de filets de cabillaud *
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 5 g de poudre d'amandes
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de curcuma, paprika
- 1 pincée de safran
- sel poivre
- persil ciboulette
- citron

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

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Déposer les rondelles de pommes de terre dans 2 ramequins supportant le four et verser sur chacun 1 c à c d'huile en mélangeant bien

Poser les filets de cabillaud citronnés sur les pommes de

terre et répartir la poudre d'amandes sur chaque

Répartir les épices dessus, assaisonner et saupoudrer de persil et de ciboulette émincés

Enfourner 20 minutes en surveillant. Si le dessus a tendance à trop cuire, recouvrir d'une feuille d'aluminium

Servir aussitôt

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) – cabillaud épicé sur lit de pommes de terre (6pp- 6 sp-5 spl)-mousse fraises aux petits suisses (1pp- 1 sp). Total : 8pp- 9 sp-8 spl

Très bon jeudi