

CABILLAUD NOIX SUR DUO DE PURÉES

Mardi 14 Février 2017

Le retour sur les étals de légumes oubliés permet de varier un peu et ils sont bien bons surtout le panais avec sa petite touche sucrée



Cabillaud noix sur duo de purées pour 2 personnes et 8pp-10 sp vert – 7 spl bleu – 4 spv violet par part

- 240 g de cabillaud (2 pavés) *
- 20 g de noix
- 150 g de panais *
- 200 g de pommes de terre *
- 50 ml de lait écrémé *
- 50 ml de vin blanc sec à cuire
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 cuillerée à soupe de crème à 4 %

Sel poivre

Cuire ensemble à l'eau bouillante salée les panais et les pommes de terre une fois épluchés et coupés en morceaux .Les égoutter et les écraser avec le lait chaud .Rajouter la crème.

Préchauffer le four 180°

Sur les 2 pavés de cabillaud assaisonnés, mettre les noix concassées et le beurre coupé en dés. Verser le vin blanc au

fond et enfourner 20 minutes

Réchauffer doucement la purée, la tasser dans 2 emporte-pièces et poser dessus les pavés de cabillaud

Servir aussitôt

Un léger goût salé sucré

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – cabillaud noix sur duo de purées (8pp- 7 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 2 kiwis (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 9 sp

Très bon mardi