

CABILLAUD SAUCE CRESSON ET SPAGHETTIS

Mercredi 13

Février 2019

Une jolie botte bien verte sur l'étal du marché et pourquoi pas

détourner le cresson de son éternel potage :

Cabillaud sauce cresson et spaghetti pour 2 personnes et 7pp-6 sp vert – 5spl bleu – 2 spv violet avec des pâtes complètes par part

-240 g de filet de cabillaud (2 portions) *

-60 g de spaghetti crus complètes*

-200 g de bouquets de brocolis*

-50 g de feuilles de cresson*

-100 g de crème à 4 %

-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre

-sel poivre

Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur 3 minutes (cocotte-minute). Garder au chaud

Pocher le cabillaud dans le court-bouillon. Arrêter la cuisson et réserver au chaud dans le court-bouillon

Préparer la sauce : mettre le cresson dans la crème, cuire à frémissement 2 à 3 minutes, assaisonner et mixer. Garder au chaud

Cuire les spaghetti al dente, les égoutter et les mélanger

aux

brocolis puis les verser dans 2 assiettes creuses, poser le cabillaud égoutté dessus et napper de sauce

Servir aussitôt



Recette à faire avec un autre poisson blanc comme du colin, du lieu, du merlan etc...

Pour le repas : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -cabillaud
sauce cresson et spaghettis (7pp-5spl) -100 g de skyr 0 %
(1pp-0spl) -myrtilles
(0pp-0sp). Total : 10 pp-8spl

Très bon mercredi

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**