CABILLAUD SUR LIT D'AUBERGINES CONFITES

Jeudi 14 Septembre 2017

Toujours aussi géniales mes poêles « dures comme la pierre », peu de MG pour cuire certains légumes qui sont des pompes à huile :

Cabillaud sur lit d'aubergines confites pour 2 personnes et 5pp -3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet par part

-240 g de cabillaud *

-2 petites aubergines *

-100 g de petits pois surgelés*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre

-1 cuillerée à café de persillade *

-persil*

-sel poivre

Laver les aubergines et les couper en cubes de 2 cm

Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir les dés d'aubergines pendant 3 minutes à feu vif en remuant pour qu'ils n'attachent pas. Assaisonner : sel poivre. Saupoudrer de persillade et continuer la cuisson à couvert et à feu doux en rajoutant les petits pois pendant 5 minutes

Pocher le cabillaud dans le court bouillon : amener le court bouillon à ébullition .Arrêter le feu et plonger le cabillaud

dedans pendant 10 minutes. L’égoutter.

Dans 2 assiettes, déposer les aubergines petits pois et poser dessus le cabillaud saupoudré de persil

Vous pouvez choisir un autre poisson selon vos goûts

Si vous n’avez pas de poêle ou de sauteuse « dure comme la pierre « ,cuire les aubergines sur une feuille de cuisson huilée

Pour le repas : champignons à la crème (1pp- 2 sp)-cabillaud sur lit d’aubergines confites (5pp- 4 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -3 prunes Reine Claude (0pp- 0 sp) . Total : 8pp- 8 sp

Je vous souhaite une très belle journée

Lilou (blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés