

# CABILLAUD SUR LIT DE BUTTERNUT

Vendredi 06 Novembre 2020

*Pour utiliser les restes :*

*Cabillaud sur lit de butternut pour 1 personne et 3 sp vert □  
-1 spl bleu □ -1 spv violet □ par part*

*-120 g de cabillaud\**

*-100 g de butternut cuite au four nature\**

*-120 g de choux de Bruxelles cuits vapeur\**

*-2 oeufs durs de caille \**

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive*

*-ciboulette \**

*-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre*

*-sel poivre blanc*

*Pocher le poisson au court -bouillon et arrêter la cuisson aux premiers frémissements.*

*Mettre la chair de butternut réchauffée au fond d'une assiette creuse. Assaisonner.*

*Disposer tout autour les choux de Bruxelles assaisonnés, revenus dans une poêle huilée.*

*Rajouter les oeufs coupés en deux.*

*Poser le cabillaud égoutté sur le lit de butternut.*

*Saupoudrer de ciboulette et servir*



*J'ai cuit une moitié de butternut au four sans MG pendant 45 minutes à 180°(th6) et prélevé 100 g de chair de butternut qui s'écrase en purée sans ajout de crème ou de beurre allégé. Le restant m'a servi pour la recette de dimanche.*

*Cette assiette peut se préparer à l'avance et être réchauffée aux micro-ondes*

*Pour le repas : avocat truite fumée au citron (5 sp vert ☐ -3 spl bleu☐-3 spv violet☐)-cabillaud sur lit de butternut ( 3 sp vert☐ -1 spl bleu☐ -1spv violet☐)-100 g de riz complet cuit (3 sp vert☐-3 sp bleu☐ -0 spv violet☐)-1 faisselle 0% (1 sp vert☐ -1 sp bleu☐-0 spv violet☐).Total : 12 sp vert ☐- 8 spl bleu☐ - 4 spv violet☐*

*Très bonne journée à toutes et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**