

CABILLAUD SUR LIT DE COUSCOUS COURGETTE

Vendredi 03 Décembre 2021

Comment utiliser des restes :

Cabillaud sur lit de couscous courgette pour 1 personne et 5 sp vert -4 spl bleu-1spv violet-4 pp

-100 g de filet de cabillaud cru* : 1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet-0 pp

-100 g de couscous complet cuit : 3 sp vert -3 sp bleu-0 spv violet-3 pp

-1 courgette moyenne* : 0 sp vert bleu violet-0 pp

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet-1 pp

-1 petite cuillerée à café d'épices marocaines

-sel poivre

Préchauffer le four 180° (th 6)

Huiler légèrement au pinceau un plat allant au four.

Détailler la courgette en dés.

Enduire les dés du restant d'huile d'olive en mélangeant bien.

Mettre le couscous et les dés huilés de courgette dans le plat.

Poser dessus le cabillaud.

Assaisonner : sel poivre et saupoudrer d'épices marocaines.

Enfourner 20 minutes.

Servir aussitôt.



Cette recette anti gaspi peut se faire avec d'autres poissons comme l'églefin, le colin, le saumon, la truite etc en réajustant fonction des poissons les sp vert qui ne sont pas à 0.

Pour le repas : potage de légumes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet -1 pp) - cabillaud sur lit de couscous courgette (5 sp vert -4 spl bleu -1 spv violet -4 pp) - 2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet -0 pp) .Total : 7 sp vert -6 spl bleu -2 spv violet -5 pp

Excellente journée à toutes et tous et contrôlez bien vos perso points pp

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés