

CABILLAUD SUR LIT DE FÈVES

Mercredi 09 Novembre 2016

Le froid s'annonçant un peu précocement, bien pratiques les légumes surgelés ...



Cabillaud sur lit de fèves pour 2 personnes et 7pp-6 sp -4 spl par part

- 200g de cabillaud *
- 30 g de noix de jambon Aoste*
- 200 g de fèves pelées surgelées*
- 200 g de blancs de poireaux*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 cuillerée à café d'épices pour poissons
- sel poivre

Couper les blancs de poireaux nettoyés en rondelles et les faire revenir dans une poêle antiadhésive avec le beurre pendant 10 minutes et à petit feu. Assaisonner.

Cuire à l'eau bouillante salée les fèves pendant 2 minutes, les égoutter.

Préchauffer le four 180°

Dans un plat légèrement huilé, disposer les poireaux et poser dessus le cabillaud saupoudré d'épices à poissons, légèrement

salé poivré.

Le couvrir de tranches fines de noix de jambon. L'entourer de fèves et napper le tout du restant d'huile.

Enfourner 20 minutes et servir immédiatement.

Pour le repas : potage potiron carottes (0pp- 0 sp)- cabillaud sur lit de fèves (7 pp- 6 sp)-flan maison (2pp – 2 sp) –raisins (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 8 sp

Passez un très bon mercredi