

CABILLAUD SUR LIT DE POIREAUX

Lundi 29 Octobre 2018

Un plat léger à accompagner d'un féculent de votre choix

Cabillaud sur lit de poireaux pour 2 personnes et 5pp-4 sp
vert -3spl bleu – 3 spv violet par part

- 200 g de cabillaud *
- 250 g de blancs de poireaux
- 100 g d'oignons émincés
- 1 citron jaune*
- 15 g de cerneaux de noix
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- sel poivre
- persil cerfeuil ciboulette

Faire revenir à petit feu et à couvert les blancs de poireaux coupés en rondelles et les oignons émincés pendant 5 minutes dans une poêle antiadhésive huilée au pinceau. Assaisonner



Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans un plat allant au four, mettre la préparation précédente et poser dessus le cabillaud assaisonné.

Napper de jus de citron et du restant d'huile

Saupoudrer de noix concassées et d'herbes émincées



Enfourner 15 à 20 minutes et servir aussitôt

Si les poireaux oignons ont tendance à attacher, rajoutez un peu d'eau

Hors saison, n'hésitez pas à prendre des herbes surgelées

Pour le repas : potage de légumes (0pp-0 sp) -cabillaud sur lit de poireaux (5pp-3spl) -100 g de riz basmati cuit (3pp-3sp) -mousse kaki avec 100 g de skyr (1pp-0spl). Total : 9pp-6spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés