

CASSOLETTES DE CABILLAUD AU CHOU-FLEUR

Vendredi 02 Octobre 2020

La cassolette permet une jolie présentation et surtout évite de trop se servir :

Cassolettes de cabillaud au chou-fleur pour 2 personnes et 4sp vert □ - 2 spl bleu□ -1spv violet□ par part

- 140 g de cabillaud poché **
- 1 œuf dur**
- 150 g de chou-fleur cuit vapeur**
- 100 g de pommes de terre cuites à l'eau**
- 5 g de beurre à 41%*
- 2 cuillères à café de parmesan râpé*
- estragon frais**
- sel poivre blanc*

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer les 2 cassolettes.

Avec une fourchette, écraser les pommes de terre, les bouquets de chou-fleur et l'œuf dur écaillé ensemble le plus finement possible.

Rajouter le cabillaud effeuillé et un peu d'estragon émincé.

Assaisonner et bien mélanger.

Remplir les 2 cassolettes. Saupoudrer de parmesan râpé.

Enfourner 15 à 20 minutes.

Servir à la sortie du four.



Si vous n'aimez pas l'estragon, vous pouvez remplacer par du persil ou de la ciboulette.

Ces cassolettes sont moelleuses et absolument pas sèches grâce au chou-fleur.

Pour le repas du soir : salade sucrine tomates cerises maïs + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -cassolette de cabillaud au chou-fleur (4 sp vert -2 spl bleu -1 spv violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet). Total :6 sp vert -4 spl bleu- 2spv violet

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés