

GRATIN DE CABILLAUD AUX CAROTTES ET PATATE DOUCE

Mardi 11 octobre 2022

Plat d'automne pour se réchauffer :

Gratin de cabillaud aux carottes et patate douce pour 4 personnes et 5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 4 psp□ par part

*-400 g de filet de cabillaud * : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-400 g de patate douce : 12 sp vert □ – 12 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 12 psp□

*-800 g de carottes * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-50 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□

-4 cuillérées à café de parmesan râpé : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-sel fin, poivre blanc, paprika

Peler les carottes, les couper en rondelles et les cuire à l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes, les égoutter.

Cuire à l'eau bouillante salée la patate douce coupées en cubes de 2 cm pendant une quinzaine de minutes. Les égoutter

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) le cabillaud légèrement assaisonné sel poivre pendant 8 minutes.

Mettre ensemble les carottes et la patate douce et les écraser

en purée avec le lait tiédi.

Rajouter le cabillaud effeuillé et rectifier l'assaisonnement en rajoutant une pointe de paprika.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Beurrer 4 ramequins allant au four et les garnir avec la préparation.

Saupoudrer 1 c à c de parmesan râpé sur chaque ramequin et enfourner 15 minutes.



Servir aussitôt.



Vous pouvez préparer ces gratins individuels en avance et les cuire juste avant le repas.

Les carottes et la patate douce sont cuites quand la pointe du couteau rentre facilement.

Pour le repas : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐) – gratin de cabillaud aux carottes et patate douce (5 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 4 psp☐) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐) – 1 pomme au four (0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐). Total : 7 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 5 psp☐

Tenez bien compte du choix de vos propres perso points psp☐ pour recalculer cette recette.

Très bonne journée

Lilou3158 : cuisine contrôlée by lilou light. Fr

Tous droits réservés