

GRATIN DE COLIN AUX CHAMPIGNONS

Vendredi 25 Mars 2022

Une recette toute simple et peu onéreuse :

*Gratin de colin aux champignons pour 2 personnes et 3 sp vert
□ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ -2 psp□ par part*

-200 g de colin cuit vapeur : 2 sp vert □- 0 spl bleu□-0 spv violet□- 0 psp□*

-150 g de bouquets de chou-fleur : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

-1 petite boîte de champignons de Paris émincés : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

-25 g de gruyère râpé allégé : 2 sp vert bleu violet□□□-2 psp□

-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet□□□-1 psp□

-2 cuillérées à café de maïzena : 1 sp vert bleu violet□□□-1 psp□

-sel fin poivre blanc

Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur (cocotte-minute) pendant 6 minutes.

Ouvrir la boîte de champignons, les égoutter et récupérer le jus.

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

Dans un plat beurré allant au four, mettre le colin effeuillé, les champignons émincés et les bouquets de chou-fleur. Assaisonner légèrement : sel poivre.

Délayer la maïzena dans le jus des champignons et transvaser dans une petite casserole. Chauffer tout en remuant jusqu'à épaississement pour obtenir une sorte de béchamel très légère. Verser dans le plat.

Saupoudrer de gruyère râpé et enfourner 25 minutes.



Servir aussitôt.



Cette petite recette sans prétention permet aussi d'utiliser des restes et c'est très utile par ces temps difficiles.

Vous pouvez aussi prendre des champignons de Paris frais à couper en lamelles et à cuire à feu vif avec 1 c à c d'huile à comptabiliser (1 sp vert bleu violet-1 psp)

Pour le repas : salade de 100 g de pommes de terre et cœurs de palmier à la crème 4% (3 sp vert -3 sp bleu-1 spv violet-1 psp) -gratin de colin* aux champignons (3 sp vert -2 spl bleu-2 spv violet-2 psp) -100 g de faisselle* 0% (1 sp vert -1 sp bleu- 0 spv violet- 0 psp) -fraises* (0 sp vert bleu violet- 0 psp). Total : 7 sp vert- 6 spl bleu- 3 spv violet-3 psp*

A vous de calculer vos perso points psp fonction de vos choix.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.