

# OMBLE CHEVALIER A LA CANCOILLOTTE

Jeudi 01 février 2024

*C'est un poisson d'eau douce des lacs des montagnes qui rappelle la truite.*

*Omble chevalier à la cancoillotte pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ par part*

*-2 pavés d'omble chevalier de 100 g chacun\* : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-240 g de bouquets de brocolis \* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-60 g de cancoillotte : 4 sp vert bleu violet□□□– 4 psp□*

*-1 cuillerée à café d'huile isio 4 : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-1 citron bio\* : 0 sp vert bleu violet□□□– 0 psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*-2 cuillerées à café de persillade*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de brocolis pendant 5 minutes, les ôter et les laisser refroidir.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

*Huiler au pinceau deux petits plats allant au four.*

*Déposer au fond les bouquets de brocolis assaisonnés et répartir la cancoillotte dessus.*

*Poser ensuite les pavés d'omble chevalier assaisonnés, nappés de jus de citron et saupoudrés de zeste de citron et de*

*persillade.*



*Enfourner 20 minutes.*



*C'est un plat léger à indice glycémique bas, facile à préparer.*

*Si vous ne trouvez pas d'omble chevalier, remplacez-le par des filets de truite et comptez 6 sp vert. Même comptage pour les autres formules.*

*Pour le repas : salade de carottes au citron (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - omble chevalier à la cancoillotte (5 sp vert - 3 spl bleu - 3 spv violet - 3 psp) - 30 g de riz complet à cuire (3 sp vert - 3 sp bleu - 0 spv violet - 3 psp) - 1 yaourt 0% (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 1 mandarine (0 sp vert bleu violet - 0 psp).  
Total : 10 sp vert - 6 spl bleu - 3 spv violet - 6 psp*

*Très bonne soirée.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***