

CERVICHE D'OMBLE CHEVALIER AUX ARTICHAUTS

Vendredi 29 septembre 2023

Pour les amateurs de cru :

***Cerviche d'omble chevalier aux artichauts pour 4 personnes et
4 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1psp□ par part***

*-4 pavés d'omble chevalier de 100 g chacun * : 9 sp vert □ – 0
spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-4 gros cœurs d'artichauts surgelés * : 0 sp vert bleu
violet□□□ – 0 psp□*

*-2 petits oignons rouges * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0
psp□*

-8 tomates cerises rouges : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0
psp□*

-2 gros citrons jaunes non traités : 0 sp vert bleu
violet□□□- 0 psp□*

*-4 cuillerées à café d'huile d'olive : 5 sp vert bleu
violet□□□ – 5 psp□*

-sel fin poivre blanc

-ciboulette

*Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante salée et selon
le temps inscrit sur le sachet puis les égoutter et les
laisser refroidir.*

Presser les citrons pour récupérer le jus.

Hacher finement les oignons.

Trancher le poisson en lamelles pas trop fines à déposer sur chaque assiette. Filmer et mettre au frais.

30 minutes avant de passer à table, dresser les assiettes complètement.

Couper les cœurs d'artichauts en lanières et les rajouter au poisson.

Répartir les oignons.

Rajouter les tomates cerises coupées en deux.

Napper chaque assiette d'1 c à c d'huile et de jus de citron sur le poisson.

Assaisonner légèrement et saupoudrer de ciboulette émincée

Garder au frais jusqu'au moment de servir.



Le jus de citron cuit le poisson mais il faut éviter de le faire trop tôt sinon le poisson serait trop cuit.

Pour bien découper le poisson qui doit être bien frais, le mettre 15 minutes au congélateur.

Dans cette recette, j'ai pris des pavés d'omble chevalier déjà congelés .

Ce poisson est proche de la truite.

Vous pouvez prendre des citrons verts pour cette recette mais personnellement je préfère les jaunes.

Pour le repas : cerviche d'omble chevalier aux artichauts (4 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 120 g de pommes de terre vapeur (2 sp vert □ – 2 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) avec 100 g de fromage blanc 0% salé (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – salade de fruits maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ – 0

psp). Total : 7 sp vert – 4 spl bleu – 1 spv violet – 4 psp

Une recette qui tombe à pic quand il ne reste plus beaucoup de points pour la journée

Très bon vendredi.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés