

PANIER VAPEUR MERLAN

Vendredi 19 mai 2023

Pour être diététique, c'est diététique !

Panier vapeur merlan pour 1 personne et 4 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 1 psp☐

-100 g de merlan : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-50 g de patates douces surgelées en cubes : 2 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 1 psp☐

-50 g de haricots beurre surgelés : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-50 g de rondelles de courgette fraîche * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-sel fin poivre blanc

-½ cuillerée à café d'épices thaïlandaises surgelées (Picard)

-100 g de yaourt 0% : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐

-1 petite cuillerée à café de coriandre émincée.

Remplir à moitié une casserole d'eau et la porter à ébullition.

Tapisser le fond du panier vapeur en bambou d'une feuille anti adhérente trouée jetable et déposer les cubes de patates douces, les haricots beurre et les rondelles de courgette.

Poser le pavé de poisson dessus.

Assaisonner le tout : sel poivre épices thaïlandaises.



Diminuer le feu sous la casserole pour ne garder qu'un frémissement d'eau et déposer le panier vapeur avec son couvercle.

Cuire 30 minutes.

Servir avec une petite sauce à base de yaourt salé et de coriandre.



J'ai puisé dans mon congélateur pour certains produits mais tout peut se préparer à partir de produits frais.

Si les légumes sont encore trop croquants, prolongez la cuisson.

Si vous n'aimez pas la coriandre, remplacez par du persil plat qui a plus de goût que le frisé.

Pour un bon résultat, le diamètre de la casserole doit correspondre au diamètre du panier vapeur.

J'ai acheté les feuilles trouées sur internet.

Pour le repas : panier vapeur merlan (4 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 1 psp☐) – clafoutis fraises rhubarbe (4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐-recette du 30 04 2017). Total : 8 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 4 psp☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés