

CLAFOUTIS DE CABILLAUD AU CHEDDAR

Vendredi 30 Novembre 2018

Un restant de cheddar sur le plateau à fromages ...

Clafoutis de cabillaud au cheddar pour 2 personnes et 8pp-6spl par part

-200 g de cabillaud*

-2 œufs moyens*

-30 g de cheddar

-150 g de crème à 4%

-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre

-25 sprays d'huile d'olive

-sel poivre

Pocher le cabillaud dans le court bouillon, l'égoutter et l'effeuiller

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Huiler 2 ramequins au pinceau et répartir le cabillaud

Fouetter ensemble la crème et les œufs. Assaisonner

Verser dans les ramequins



Saupoudrer de cheddar râpé

Enfourner 20 minutes

Servir bien chaud



A garder pour des repas nécessitant une alimentation molle mais malgré tout, c'est bon et bien rassasiant

Vous pouvez remplacer le cheddar par du gruyère râpé allégé ou du merzer (30 g :2pp- 2sp). Comptez alors p7p-5spl

Pour le repas : potage de légumes mouliné avec 50 g de crème à 4% (1pp-2 sp) -clafoutis de cabillaud au cheddar (8pp-6spl) -100 g de riz basmati (3pp-3sp) -1 faisselle 0% (1pp-1 sp).
Total : 13pp-12 spl

Repas toujours dans le suivi post opératoire

Excellente journée à vous toutes et tous en ce dernier jour de novembre

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés