

COLIN A LA CANCOILLOTTE SUR LIT DE POMMES DE TERRE ET COURGETTES

Vendredi 29 Janvier 2021

Une bonne association :

Colin à la cancoillotte sur lit de pommes de terre et courgettes pour 2 personnes et 6 sp vert -5 spl bleu -3 spv violet par part

- 240 g de colin *
- 240 g de courgettes*
- 160 g de pommes de terre*
- 60 g de cancoillotte nature
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- sel poivre blanc
- 1 cuillérée à soupe de persillade

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en rondelles.

Laver sous l'eau froide les courgettes et les couper en lamelles pas trop fines.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Mettre les pommes de terre et les tronçons de courgettes dans un plat creux, assaisonner sel poivre et verser l'huile. Bien mélanger pour les imprégner d'huile et les mettre dans un plat allant au four. Enfournier 20 minutes.

Puis poser sur le lit de pommes de terre et de courgettes les filets de colin assaisonnés et nappés de cancoillotte. Saupoudrer de persillade et continuer la cuisson 15 minutes.

Servir chaque filet avec les courgettes et les pommes de terre.



Vous pouvez choisir un autre poisson blanc comme le cabillaud qui tient bien à la cuisson.

Pour le repas : champignons à la crème allégée 4% (2 sp vert bleu violet-recipe du 05 01 2017) -colin à la cancoillotte sur lit de pommes de terre et courgettes (6 sp vert -5 spl bleu-3 spv violet) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet). Total : 10 sp vert -9 spl bleu -7 spv violet

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés