

COLIN A LA CHINOISE

**Mercredi 13 Mars
2019**

Plein de saveurs :

Colin à la chinoise pour 1 personne et 6pp-4spl-4 spv par part

- 100 g de colin*
- 100 g de légumes pour wok surgelés*
- 30 g de pâtes chinoises*
- 1/2 cuillerée à café d'huile isio 4
- 1/2 cuillerée à café d'huile de sésame
- 1/2 cuillerée à café d'épices chinoises Ducros
- persil ou coriandre*
- sel poivre
- 1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

Pocher le colin dans le court-bouillon, l'égoutter, l'effeuiller

Dans une poêle bien chaude huilée au pinceau (isio 4), faire revenir les légumes surgelés pendant 10 minutes. Assaisonner. Garder au chaud

Porter à ébullition une casserole d'eau salée. A ébullition, jeter les pâtes, stopper le feu, couvrir et compter 4 minutes avant de les égoutter

Verser les pâtes dans les légumes et rajouter le colin

Napper d'huile de sésame à froid

Saupoudrer d'épices chinoises et de persil ciselé

Bien mélanger et servir



A préparer avec un autre poisson blanc (cabillaud, merlu...)

Comme j'huile ma poêle au pinceau, j'utilise nettement moins qu'une $\frac{1}{2}$ cuillerée à café d'huile mais je compte large. En plus ce sont des

poêles « dures comme la pierre » nécessitant nettement moins d'huile

ou autre MG

Pour le repas : potage brocolis courgette à la crème (1pp-2sp) - colin à la chinoise (6pp-4spl) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl)

-framboises (0pp-0sp). Total : 8pp-6spl

Très beau mercredi

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés