

# 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**