

COLIN A LA MÉDITERRANÉENNE

Lundi 27 Mars 2017

Un plat régressif, un petit retour dans l'enfance



Colin à la méditerranéenne pour 2 personnes et 7 pp- 7 sp vert
-6spl bleu – 3 spv violet par part

-240 g de colin *

-60 g de coquillettes au blé complet crues*

-200 g de brunoise méditerranéenne surgelée Thiriet *

-10 g de parmesan râpé

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 court bouillon

- 1 cuillerée à café d'épices méditerranéennes Ducros

-sel poivre blanc

Pocher le colin dans le court bouillon : démarrage à froid et stopper la cuisson aux premiers bouillons .Le laisser refroidir dedans

Cuire les coquillettes selon la notice, les égoutter, les passer sous l'eau froide.

Faire revenir la brunoise dans une sauteuse huilée pendant 3 minutes. Assaisonner : sel poivre épices

Rajouter le colin égoutté et effeuillé et les coquillettes .Bien mélanger

Saupoudrer de parmesan râpé

Vous pouvez faire cette recette avec un autre poisson blanc et même du saumon

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp- 0 sp) – colin à la méditerranéenne (7pp- 7 sp-6spl) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 2 kiwis (0pp- 0 sp) . Total : 8pp- 9 sp-8spl

Très bon lundi