

COLIN A LA PROVENÇALE

Jeudi 23 Février 2017

Pour changer du cabillaud, un poisson maigre mais riche en protéines :



Colin à la provençale pour 2 personnes et 7pp- 6 sp par part

-240 g de colin (2 filets)*

-60 g de spaghettis crus*

-150 g de dés de poivrons trois couleurs surgelés *

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1 cuillerée à café de moutarde olives herbes de Provence
Maille

-20 g d'olives noires dénoyautées

-1 bouillon cube de court bouillon

-persil *

-sel poivre blanc

Pocher le poisson dans le court bouillon : démarrage à froid et arrêter le feu dès le début de l'ébullition .Le laisser dans le bouillon

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter

Faire revenir les poivrons et les olives coupées en rondelles dans l'huile chaude pendant 2 à 3 minutes. Rajouter les spaghettis et bien mélanger en liant le tout avec la moutarde.

Puis égoutter le colin et dans 2 assiettes, verser au fond la préparation précédente et poser le poisson dessus saupoudré de persil et assaisonné.

SI vous n'avez pas de moutarde olives herbes de Provence rajouter des épices méditerranéennes Ducros

Pour le repas : potage courgettes panais (0pp- 0 sp) – colin à la provençale (7 pp- 6 sp) – 1 yaourt à 0 %avec coulis sans sucre d'abricot maison (1pp- 2 sp). Total : 8pp- 8 sp

Très bon jeudi