

COLIN ET SA POÊLÉE DE CAROTTES A LA CANCOILLOTTE

Lundi 12 Mars 2018

Un plat de poisson tout simple et rapide :

Colin et sa poêlée de carottes à la cancoillotte pour 2 personnes et 3pp- 2 spl par part

-240 g de colin*

-250 g de carottes*

-60 g de cancoillotte à l'ail

-2 cuillérées à soupe de crème à 4 %

-1 cuillérée à café de court bouillon en poudre

-persillade

-sel poivre blanc

Pocher le colin dans le court bouillon : démarrage à froid et stopper le feu aux premiers bouillons. Le laisser pocher 10 minutes puis l'égoutter

Peler, couper les carottes en rondelles et les cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter

Dans une sauteuse antiadhésive, faire revenir les carottes dans la crème et dans la cancoillotte.

Rajouter le colin effeuillé.

Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement

Saupoudrer de persillade et servir



A réaliser avec un autre poisson blanc

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) – colin et sa poêlée de carottes à la cancoillotte (3pp- 2 spl) – 100 g de riz basmati (3pp- 3 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) -1 poire (0pp- 0 sp). Total : 7pp-5spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés