

COLIN SUR LIT DE FENOUIL ET 5 CÉRÉALES

Jeudi 09 Février 2017

Il faut jongler entre les repas pour pouvoir fêter la chandeleur en famille



Colin sur lit de fenouil et 5 céréales pour 2 personnes et 6pp- 5 sp-4spl par part

- 200 g de filet de colin *
- 60 g de 5 céréales crues *
- 1 gros bulbe de fenouil*
- 1 citron*

-1 pincée d'épices de fenouil

-10 g de beurre à 41 %

-sel poivre

Cuire les 5 céréales 12 minutes, les égoutter.

Nettoyer le fenouil et le couper en lanières. Le cuire à petit feu sur une feuille de cuisson et à couvert avec 2 cuillères à soupe d'eau pendant 20 minutes. Assaisonner.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans 2 ramequins beurrés, déposer le fenouil et les céréales. Saupoudrer d'épices de fenouil. Poser les filets de colin assaisonnés et nappés du jus de citron dessus .Poser des $\frac{1}{2}$ tranches de citron dessus et enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

Les 5 céréales sont : épeautre, orge, riz complet, kamut, avoine (rayons et magasins bio).Elles permettent de changer des pâtes et du riz

Pour le repas :salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) –colin sur lit de fenouil et 5 céréales (6pp- 5 sp-4 spl)– 2 petits suisses 0 % aux myrtilles (1pp- 1 sp) . Total : 7pp- 6 sp-5spl)

Cette recette correspond donc à la journée du 2 février, la chandeleur d'où le peu de points pour un repas du soir plus riche.

Bon jeudi