

# FILET DE MERLU SUR LIT DE QUINOA POIREAU

*Vendredi 14 Février 2020*

*Ce n'est pas le plat idéal pour un saint Valentin mais il a le mérite d'être rassasiant et équilibré. À garder pour un autre jour*

***Filet de merlu sur lit de quinoa poireau pour 1 personne et 7sp vert ☐***

***-6spl bleu☐-3spv***

***violet☐***

***par part***

*-30 g de quinoa cru \**

*-120 g de filet de merlu\**

*-150 g de blanc de poireau \**

*- 50 g de crème à 4%*

*-1 cuillère à café d'huile d'olive*

*-sel poivre*

*-1 pointe de curry doux en poudre*

*-1 citron non traité*

*Cuire le quinoa selon la notice : 1 volume de quinoa pour 2 volumes d'eau et 12 minutes de cuisson*

*Dans une sauteuse, faire revenir sur une feuille de cuisson, à petit feu et à couvert le blanc de poireau coupé en rondelles pendant 10 minutes.*

*Assaisonner puis verser la crème épicée d'une pointe de curry.*

*Rajouter le quinoa, bien mélanger puis garnir un petit plat à gratin*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Poser le filet de merlu sur le mélange quinoa poireau.  
Assaisonner et napper d'huile d'olive et de jus de citron*

*Déposer deux demi rondelles de citron sur le poisson et  
enfournier 18 minutes*



*Servir aussitôt*



*Le temps de cuisson du poisson dépend de son épaisseur  
mais le poisson n'aime pas une cuisson trop longue*

*Pour le repas du soir : potage Dubarry (recette du 02  
03 2017) aux moules (4 sp vert ☐-*

*2spl bleu☐-2*

*spv violet☐)*

*-filet de merlu sur lit de quinoa poireau (7sp vert ☐-6 spl  
bleu☐-3spv violet☐)*

*-1 yaourt 0% 100 g Saint Malo (1sp vert ☐*

*-0spl bleu☐-0*

*spv violet☐).*

*Total : 12 sp vert ☐-*

*8spl bleu☐-*

*5spv violet☐*

*Très bonne journée*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou***

***light.fr***

***Tous droits réservés***