

FILET DE MERLU SUR LIT DE QUINOA POIREAU

Vendredi 14 Février 2020

Ce n'est pas le plat idéal pour une 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