

FLÉTAN BROCOLIS A LA CANCOILLOTTE

Mardi 25 octobre 2022

Tout simple, tout rapide, tout léger :

Flétan brocolis à la cancoillotte pour 2 personnes et 4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□

*-240 g de filets de flétan * : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-300 g de bouquets de brocolis : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-100 g de cancoillotte nature : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-1 cube de court-bouillon : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□

-sel fin, poivre blanc

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de brocolis pendant 6 minutes. Les sortir et réserver.

Pocher les filets de flétan dans le court-bouillon. Stopper la cuisson aux premiers frémissements et les égoutter.

Écraser ensemble les bouquets de brocolis et le flétan. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Mettre la cancoillotte dans le micro-ondes 30 secondes puissance minimum pour la rendre liquide.

Beurrer 2 ramequins et répartir l'écrasé flétan brocolis.

Napper de cancoillotte.



Enfourner 15 minutes.



Servir bien chaud.

Les bouquets de brocolis doivent être bien cuits pour pouvoir être écrasés facilement.

Vous pouvez prendre un autre poisson blanc (cabillaud, églefin, merlan ...) mais ce qui est très agréable dans les filets de flétan, c'est qu'il n'y a pas d'arêtes.

Si vous préparez cette recette d'avance, la cancoillotte va se figer mais elle fondra à nouveau dans le four.

Pour le repas du soir : velouté de fèves aux courgettes (2 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□ – recette du 25 02 2019) – flétan brocolis à la cancoillotte (4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) – 1 pomme au four (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□

Recalculez bien la recette avec vos propres perso points psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés