

# 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***