

GALETTES DE CABILLAUD AU QUINOA ET PATATE DOUCE

Mardi 07 Février 2017

Comme il me restait du cabillaud :

Galettes de cabillaud au quinoa et patate douce pour 2 personnes et 6pp- 8 sp vert -6 spl bleu -0 spv violet par part

-200 g de cabillaud*

-100 g de quinoa cuit *

-180 g de purée de patate douce*

-1 œuf *

-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre

-1 cuillerée à café de cumin

-20 sprays d'huile

-sel poivre

Pocher le cabillaud dans le court bouillon (démarrage à froid) .Stopper la cuisson dès les premiers bouillons et finir la cuisson dans le court bouillon chaud.

Mélanger la purée de patate douce, le quinoa cuit, l'œuf battu en omelette, le cumin, le sel et poivre pour obtenir 8 petites crêpes à cuire dans une poêle à blinis huilée.

Déposer entre 2 galettes une part de cabillaud égoutté (50 g) pour obtenir 4 galettes de cabillaud

Idéal pour un repas du soir et IG bas de mise

Pour le repas : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –

galettes de cabillaud au quinoa et patate douce (6pp- 8 sp)
-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)-1 poire (0pp- 0
sp).Total : 8pp- 10 sp

Passez un excellent mardi