

GRATIN DE CABILLAUD AU CHOU-FLEUR ET CURCUMA

Jeudi 26 Avril 2018

Les gratins pour un repas du soir : très pratiques et surtout ils permettent d'utiliser les restes

Gratin de cabillaud au chou-fleur et curcuma pour 2 personnes et 8pp-4 spl par part

- 240 g de cabillaud*
- 300 g de chou-fleur*
- 2 œufs moyens*
- 100 g de crème à 4 %
- 30 g de gruyère allégé
- 10 g de beurre à 41 %
- 1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre
- sel poivre
- 1/2 cuillerée à café de curcuma

Cuire à l'eau bouillante salée les bouquets de chou-fleur pendant 7 minutes, les égoutter. Réserver

Pocher le cabillaud dans le court-bouillon chaud hors feu pendant 5 minutes. L'égoutter et l'effeuiller.

Préchauffer le four 180° (6)

Beurrer un plat à gratin avec la moitié du beurre et déposer le cabillaud et les bouquets de chou-fleur

Fouetter ensemble la crème, les œufs.

Assaisonner : sel poivre curcuma et verser dans le plat

Saupoudrer de gruyère râpé et de noix de restant de beurre



Enfourner 20 minutes et servir aussitôt



Outre sa belle couleur jaune, le curcuma est un bon anti-inflammatoire si vous souffrez d'arthrose mais ne pas en abuser si vous suivez certains traitements. Voir avec votre médecin

Rajouter toujours du poivre au curcuma pour une action plus positive

Pour le repas du soir : gratin de cabillaud au chou-fleur et curcuma (8pp- 4 spl) -30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp) -1 faisselle 0% (1pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0 sp). Total : 11pp-7spl

Très bon jeudi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés