GRATIN DE CABILLAUD AU CHOU

Vendredi 10 Mars 2017

Pour utiliser des restes de légumes

Gratin de cabillaud au chou pour 2 personnes et 9pp- 8 sp par part

-200 g de cabillaud *

-40 g de noix de jambon Aoste

-200 g de bouquets de chou- fleur *

-60 g de coquillettes complètes *

-30 g de gruyère râpé allégé

-10 g de beurre à 41 %

-1 court bouillon

Cuire les bouquets de chou-fleur à l’eau bouillante salée pendant 3 à 5 minutes .Ils doivent rester croquants. Les égoutter

Cuire les coquillettes selon la notice, les égoutter

Pocher le cabillaud dans le court bouillon, démarrage à froid et stopper la cuisson aux premiers bouillons. L’égoutter

Préchauffer le four 180 °

Dans un plat à gratin légèrement beurré, mettre les bouquets de chou- fleur, les coquillettes, le cabillaud effeuillé, la noix de jambon coupée en tranches fines .Saupoudrer de gruyère et du restant de beurre

Enfourner 15 minutes

Je prends souvent des pâtes complètes : IG bas

Pour le repas : salade de carottes + jus d’1/2 orange (0pp- 0 sp) –gratin de cabillaud au chou (9pp- 8 sp) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) . Total : 10pp- 10 sp

Excellent vendredi