

GRATIN DE HADDOCK AUX ARTICHAUTS

Mercredi 07 Juin 2017

Une belle alliance



Gratin de haddock aux artichauts pour 2 personnes et 7pp-7 sp par part

- 200 g de haddock *
- 200 g de pommes de terre *
- 8 cœurs d'artichauts*

- 100 g de crème à 4%
- 250 ml de lait écrémé*
- 1 jus de citron *
- 10 g de parmesan râpé
- 5 g de beurre à 41 %
- persil*
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée, les égoutter, les peler et les couper en tranches

Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante citronnée et légèrement salée pendant 3 minutes, les égoutter

Pocher le haddock dans du lait écrémé .Arrêter la cuisson dès les premiers frémissements, le sortir, le passer sous un filet d'eau et enlever la peau avant de l'effeuiller

Préchauffer le four 180 °

Beurrer un plat à gratin et déposer les pommes de terre, les artichauts et le haddock.

Verser la crème, assaisonner très légèrement pour le sel car le haddock en tant que poisson fumé l'est déjà

Saupoudrer de parmesan et de persil

Enfourner 15 à 20 minutes

Dans ma recette, je ne compte pas le lait car je le jette

J'ai rajouté des épices Roellinger (Saint Malo) : poudre retour des Indes comprenant curcuma, coriandre, badiane, macis , Sichuan, thym etc.

A vous de rajouter soit du curcuma, du thym ou autre ingrédient

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)
– gratin de haddock aux artichauts (7pp- 7 sp) -120 g de
salade de fruits maison (0pp- 0 sp) + 1 boule de sorbet
hypoglycémique Thiriet (1pp- 1 sp). Total : 9pp- 9 sp

Très bon mercredi