

GRATIN DE MORUE A LA PATATE DOUCE

Mercredi 18 Octobre 2017

Au lieu d'attendre des heures que la morue dessale, j'ai trouvé ce poisson parfaitement dessalé et présenté en portions surgelés



Gratin de morue à la patate douce pour 2 personnes et 8pp- 9 sp vert -8 spl bleu -3 spv violet par part

-200 g de morue dessalée (2 pavés surgelés)*

-240 g de patate douce

-1 courgette*

-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre

-10 g de beurre à 41 %

-2 cuillerées à soupe de crème à 4 %

-30 g de gruyère allégé

-sel poivre

La veille, décongeler la morue au frigo.

Porter à ébullition le court bouillon, arrêter la cuisson et y plonger les 2 pavés de morue. Les égoutter et les effeuiller dans un plat beurré allant au four avec une noix de beurre

Cuire la patate douce pelée et coupée en morceaux à l'eau bouillante salée. L'égoutter et l'écraser en purée avec la crème

Couper la courgette non pelée en petits dés et les faire rapidement revenir avec le restant de beurre dans une poêle. Assaisonner.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Mélanger l'écrasé de patates douces et les dés de courgettes, rectifier l'assaisonnement et l'étaler sur les pavés de poisson.

Saupoudrer de gruyère et enfourner 15 à 20 minutes

A faire avec un autre poisson : saumon, colin ...

L'intérêt de la patate douce, c'est qu'elle a un IG nettement plus bas que la pomme de terre et donc profitable aux diabétiques

Pour le repas : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – gratin de morue à la patate douce (8pp- 9 sp)-1 flan maison (2pp- 2 sp)-1 kiwi gold (0pp- 0 sp). Total : 11pp- 12 sp

Excellent mercredi à toutes et tous

Lilou3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light)