

JULIENNE ANISÉE

Mardi 29 Novembre 2016

Le goût anisé, on aime ou on déteste .Alors à préparer ou non, selon votre envie !



Julienne anisée pour 2 personnes et 3pp- 3 sp par part

- 240 g de julienne (2 filets) *
- 2 petits fenouils *
- 140 g de cœurs d'artichauts surgelés *
- 50 g de crème à 4 %
- 1 cuillerée à café de moutarde à l'anis
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1 citron *
- 1 cuillerée à café d'épices pour poissons
- sel poivre

Cuire à la vapeur pendant 4 minutes (cocotte-minute) les fenouils coupés en deux

Cuire à l'eau bouillante salée citronnée les cœurs d'artichauts

Dans un plat huilé, déposer les fenouils et poser dessus les 2 filets de julienne assaisonnés, saupoudrés d'épices à poissons

Mettre autour les cœurs d'artichauts

Napper le poisson de crème additionnée de moutarde

Enfourner 20 minutes dans le four préchauffé 180 °

Si vous n'avez pas de moutarde à l'anis, rajouter des graines de fenouil dans la crème chaude et laisser infuser. Passer au chinois et rajouter de la moutarde standard

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) – julienne à l'anis (3pp- 3 sp) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3 pp- 3sp) – 100 g de fromage blanc 0% salé à la ciboulette (1pp- 1 sp) – 1 /2 kaki (0pp- 0sp) . Total : 7pp- 7 sp)

Très bon mardi