

# MAQUEREAU AU RAIFORT ET SES PÂTES

Vendredi 24 Avril 2020

*Un poisson peu onéreux pour un plat très rassasiant :*

*Maquereau au raifort et ses pâtes pour 2 personnes et 13 sp vert □ – 7spl bleu□ -4spv violet□ par part*

- 160 g de filets de maquereau frais \**
- 60 g de coquillettes complètes crues \**
- 240 g de courgettes \**
- 100 g de crème à 4%*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive*
- 1 cuillerée à café de moutarde au raifort*
- sel poivre blanc*
- ciboulette ou persil \**

*Cuire les pâtes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet, les égoutter*

*Laver les courgettes, couper les extrémités et les tailler en dés. Les faire revenir dans une poêle huilée avec 1 c à c d'huile pendant 3 minutes à feu vif. Assaisonner et rajouter les pâtes. Bien mélanger*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Huiler avec la deuxième c à c d'huile un plat allant au four. Déposer les filets de maquereau assaisonnés et enfourner 10 minutes*

*Préparer la sauce : chauffer à petit feu la crème et la moutarde au raifort en mélangeant bien. Rectifier l'assaisonnement.*

*Réchauffer pâtes et coquillettes et garnir deux assiettes*

*Poser les filets de maquereau dessus et napper de sauce*

*Saupoudrer de ciboulette ou de persil*

*Servir aussitôt*



*Pas de moutarde au raifort : mélanger de la moutarde standard avec du raifort râpé sinon faites cette recette avec une simple moutarde*

*Pour le repas : carottes râpées au citron (0sp vert bleu violet □□□) -maquereau au raifort et ses pâtes (13 sp vert □ -7spl bleu□ -4 spv violet□) -2 petits suisses 0% (1sp vert □ -1sp bleu□ -0 spv violet□). Total : 14sp vert □ -8spl bleu□ -4*

*spv violet*□

*Très bon vendredi et courage*

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***