

MERLAN EN JULIENNE

Jeudi 20 Octobre 2016

Le merlan est un poisson maigre (moins de 2 % de MG), riche en protéines de bonne qualité. Les filets sont le plus souvent servis panés, cuits à la poêle dans un mélange huile et beurre. Une autre manière de les cuisiner :



Merlan en julienne pour 2 personnes et 8pp- 7 sp par part

- 200 g de filets de merlan *
- 200 g de julienne de légumes décongelées*
- 60 g de coquillettes complètes crues*

-1 œuf *

-100g de crème à 4%

-2 cuillères à café de persillade *

-sel poivre

-1 c à c de court bouillon en poudre

Pocher les filets de merlan dans le court –bouillon, les égoutter et les laisser refroidir.

Cuire les coquillettes selon la notice, les égoutter, réserver

Faire revenir la julienne sur une feuille de cuisson pour enlever l'eau de décongélation. Assaisonner

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans 2 ramequins, mettre le poisson, les coquillettes et la julienne en les mélangeant.

Battre l'œuf avec la crème, assaisonner et verser dans les ramequins

Saupoudrer de persillade et enfourner 20,25 minutes



Servir aussitôt

Pour le repas : potage de légumes sans MG (0pp- 0 sp) -merlan en julienne (8pp- 7 sp) -1 faisselle 0 % (1pp- 1 sp) -1 poire (0pp- 0 sp) .Total : 9pp- 8 sp

Bonne journée