

MERLU A LA MAROCAINE

Mercredi 05 Avril 2017

Une recette rapide permettant d'utiliser aussi un reste de couscous



Merlu à la marocaine pour 2 personnes et 7pp- 6 sp vert -5spl bleu -2 spv violet (couscous complet)par part

- 240 g de merlu frais ou décongelé (2 filets) *
- 60 g de couscous cru *
- 160 g de poivrons trois couleurs surgelés Thiriet*
- 2 courgettes*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 court bouillon
- 1 cuillère à café d'épices marocaines
- sel poivre
- coriandre

Pocher au court bouillon le poisson : démarrage à froid, arrêter la cuisson aux premiers bouillons et laisser le poisson dedans au chaud.

Préparer le couscous selon la notice

Dans une sauteuse huilée, faire revenir les courgettes coupées en petits dés et les poivrons pendant 3 bonnes minutes, assaisonner (sel poivre épices) et rajouter le couscous .Bien mélanger

Sortir le poisson du court bouillon, bien l'égoutter et le poser sur le couscous .L'assaisonner et servir le tout saupoudré de coriandre

J'emploie souvent du couscous complet à IG bas

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) –merlu à la marocaine (7pp- 6 sp -5spl) – 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – fraises (0pp- 0 sp) . Total : 9pp- 9 sp-8spl

Très bon mercredi