

MERLU SUR LIT DE CHOU CHINOIS

Vendredi 08

Février 2019

C'est l'hiver et localement en légumes frais, c'est un peu limite à part les nombreuses variétés de choux

**Merlu sur lit de chou chinois pour 1 personne et 6 pp-4sp vert
– 3 spl bleu – 1 spv violet par part**

- 120 g de filet de merlu*
- 150 g de chou chinois*
- 100 g de pommes de terre rattes*
- 1 oignon*
- 5 g de beurre à 41 %
- 1 citron bio
- sel poivre
- persil

Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) les pommes de terre, les égoutter, les peler et les couper en rondelles

Faire revenir dans une poêle sur une feuille de cuisson et à couvert le chou chinois et l'oignon émincés pendant 10 minutes. Assaisonner.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un plat à gratin et disposer dedans le chou chinois, l'oignon et les rondelles de pommes de terre

Déposer dessus le poisson citronné, assaisonné et

saupoudré de persil



Enfourner 18 minutes

Servir aussitôt



Très diététique .A réaliser avec d'autres poissons : cabillaud, colin, saumon etc.

Pour le repas : potage de cresson à la crème 4% (1pp-2sp) -merlu sur lit de chou chinois (6pp-4spl) -2 petits suisses 0% (1pp-1sp) -1 poire (0pp-0sp). Total : 8pp-7spl

Très bon vendredi

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés