

# OMBLE CHEVALIER AUX POIREAUX

Mardi 05 Avril 2022

*Pour un repas léger :*

*Omble chevalier aux poireaux pour 2 personnes et 7 sp vert □  
– 3 spl bleu□ -3 spv violet□ – 3 psp□ par part*

*-120 g d'omble chevalier\* : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□-0 spv violet□- 0 psp□*

*-2 œufs moyens \* : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□- 0 spv violet□-0 psp□*

*-3 blancs de poireaux\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-50 g de crème à 4% : 2 sp vert bleu violet□□□-2 psp□*

*-2 cuillerées à café de parmesan râpé : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet□□□  
– 1 psp□*

*-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-1 cuillerée à café de court-bouillon : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-sel fin, poivre blanc*

*Préparer le court-bouillon et pocher l'omble chevalier. Dès la reprise du frémissement du court-bouillon, stopper la cuisson et égoutter le poisson. L'effeuiller.*

*Laver les poireaux, les égoutter et les couper en rondelles. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faire revenir les rondelles de poireaux à couvert et à petit feu en remuant régulièrement pendant 15 minutes. Assaisonner et laisser*

*tiédir.*

*Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.*

*Beurrer 2 ramequins et les remplir de poireaux et d'omble chevalier.*



*Fouetter les œufs avec la crème. Assaisonner : sel poivre et verser dans les ramequins.*

*Saupoudrer de parmesan râpé et enfourner 20 minutes.*



*Servir bien chaud.*



*Je n'ai mis que 120 g de poisson car les œufs complètent la quantité de protéines pour le repas.*

*Si vous prenez du poisson congelé, décongelez le avant de le cuisiner.*

*Vous pouvez faire cette recette avec de la truite ou du saumon.*

*Cette recette peut se préparer à l'avance, il suffira de réchauffer 10 minutes.*

*Indice glycémique bas.*

*Pour le repas du soir : soupe de poisson Liebig 300 ml (3 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 3 psp☐) -omble chevalier aux poireaux (7 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐- 0 spv violet☐ – 0 psp☐) – 1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp☐). Total : 12 sp vert ☐ – 7 spl bleu☐ – 7 spv violet☐ – 7 psp☐*

*Recalculez bien vos perso points psp□ fonction de vos choix.*

*Très bon début de semaine.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***