

PARMENTIER DE CABILLAUD

Vendredi 31 Mars 2017

Quand est ce que l'indice glycémique sera pris en considération à 100 % d'où mon incompréhension pour la patate douce qui chiffre plus que la pomme de terre



Parmentier de cabillaud pour 2 personnes et 7pp- 7 sp vert-6 spl bleu – 2 spv violet par part

- 200 g de cabillaud *
- 150 g de pommes de terre *
- 150 g de patate douce
- 10 g de beurre à 41 %

-2 cuillères à soupe de lait écrémé*

-1 court bouillon

-1 cuillère à café d'épices à poissons

-sel poivre

Pocher le cabillaud dans le court bouillon : démarrage à froid et arrêt de la cuisson aux premiers bouillons. L'égoutter

Cuire les pommes de terre et la patate douce à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) .les égoutter et les écraser avec le lait .Rectifier l'assaisonnement.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer avec une noix de beurre 2 petits ramequins puis les remplir avec le cabillaud effeuillé saupoudré d'épices à poissons et recouvrir le tout d'écrasé de pommes de terre et patate douce

Répartir le restant de beurre et enfourner 15 à 20 minutes

Servir aussitôt

Pour le repas : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – Parmentier de cabillaud (7pp- 7 sp)-1 yaourt de chèvre 0 % (1pp- 1 sp)- 1 mandarine (0pp- 0 sp)

Très bon vendredi