

PARMENTIER DE COLIN AU BUTTERNUT

Jeudi 21 Septembre 2017

Et voilà l'automne avec ses couleurs vives et chatoyantes et toute la famille des cucurbitacées



Parmentier de colin au butternut pour 2 personnes et 6pp- 5 sp vert -4spl bleu – 3 spv violet par part

- 240 g de colin *
- 150 g de butternut*
- 150 g de pommes de terre*
- 1 court bouillon en cube

- 30 g de gruyère allégé
- 10 g de beurre à 41 %
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé*
- 1 pincée de cumin, gingembre
- sel poivre

Cuire le colin au court bouillon, l'égoutter, l'effeuiller et le laisser refroidir

Couper le butternut en gros cubes et le cuire à l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 minutes. L'égoutter

Cuire les pommes de terre épluchées et coupées en gros cubes à l'eau bouillante salée pendant 15 à 20 minutes (démarrage à froid), les égoutter

Réunir les pommes de terre et le butternut dans un saladier, les écraser ensemble avec le lait. Rectifier l'assaisonnement et rajouter les épices (cumin gingembre)

Beurrer deux ramequins et déposer le colin .Recouvrir d'écrasé de pommes de terre et de butternut.

Saupoudrer de gruyère et enfourner 20 minutes dans un four préchauffé 180 ° (th 6)

Servir bien chaud

Pas besoin de rajouter plus de lait pour l'écrasé, le butternut cuit bien tendre servant de liant

A vous de jouer avec les épices : curcuma, curry ou paprika ... mais pas toutes ensemble

Vous pouvez choisir un autre poisson blanc : merlan, églefin, cabillaud ...

Pour le repas du soir : salade batavia + 1 c à c d'huile (1pp-

1 sp) – Parmentier de colin au butternut (6pp- 6 sp-4spl) -1
yaourt chèvre 125 g 0 % (1pp- 2 sp-0spl) -3 prunes Reine
Claude (0pp- 0 sp) . Total : 8pp- 9 sp-5spl

Je vous souhaite un excellent jeudi avec le soleil

Lilou3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés