

PETITS GRATINS DE COLIN AUX PETITS LÉGUMES

Vendredi 03 Novembre 2017

Pour compenser la cuisine riche des restaurants :

Petits gratins de colin aux petits légumes pour 2 personnes et
6pp- 6 sp par part

- 240 g de colin*
- 150 g de carottes *
- 150 g de haricots verts*
- 10 g de beurre à 41 %
- 250 ml de lait écrémé*
- 1 carré de bridélight goût emmenthal
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 2 cuillères à café de maïzena
- 1 cuillère à café de court bouillon en poudre
- sel poivre muscade

Cuire les carottes pelées et coupées en rondelles et les haricots verts équeutés à l'eau bouillante salée 6 minutes, les égoutter, les refroidir sous l'eau froide

Pocher le colin dans le court-bouillon chaud, l'égoutter, l'effeuiller.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer 2 petits plats à gratin. Déposer le poisson .Rectifier

l'assaisonnement

Le recouvrir de légumes



Préparer la béchamel : délayer la maïzena dans un peu de lait froid puis rajouter le restant de lait et le bridelight . Chauffer en tournant en permanence jusqu'à épaississement. Assaisonner : sel poivre une pointe de muscade



En napper le poisson et les légumes .Saupoudrer de gruyère râpé et enfourner 15 minutes

Servir aussitôt



A faire avec d'autres légumes ou des restants de légumes (chou-fleur- salsifis- courgettes etc..)

Je rajoute un bridelight pour éviter que la béchamel dite light ne se défasse au four et ne devienne trop liquide.

Pour le repas du soir après un restaurant à midi : petit gratin de colin aux petits légumes (6pp- 6 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)-3 figes (0pp- 0 sp)- 1 muffin aux myrtilles (2pp- 3 sp).Total : 9pp- 10 sp

Passez un excellent vendredi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés