

POÊLÉE DE SARRASIN AUX CAROTTES ET ÉGLEFIN

Vendredi 15 Mai 2020

Largement suffisant et rassasiant pour un diner

*Poêlée de sarrasin aux carottes et églefin pour 2 personnes et
6 sp vert □ -5spl bleu□ -2spv violet □ par part*

*-200 g d'églefin **

*-60 g de grains de sarrasin**

*-200 g de carottes **

-100 g de crème à 4%

-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

-2 cuillerées à café de moutarde au safran

-sel poivre blanc

*-persil **

Préparer le sarrasin selon la notice : rincer le sarrasin puis le cuire : 1 volume de sarrasin pour 1,5 volume d'eau salée à cuire à frémissement pendant 15 minutes et à couvert puis stopper la cuisson en laissant le sarrasin se reposer à couvert

Couper les carottes pelées en rondelles et les cuire 7 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter

Pocher le poisson dans le court-bouillon (350 ml d'eau froide + court-bouillon en poudre) et stopper la cuisson aux premiers frémissements. L'égoutter et l'effeuiller

Délayer la moutarde au safran dans la crème chaude. Rectifier

l'assaisonnement

Mettre dans une sauteuse antiadhésive le sarrasin, les carottes et le poisson. Mélanger délicatement et rectifier l'assaisonnement

Réchauffer quelques minutes et servir en nappant de crème chaude et en saupoudrant du persil émincé chaque assiette



Pour bien calculer le volume d'eau de cuisson du sarrasin, je pèse les graines dans un verre doseur puis le volume d'eau correspondant nécessaire

Pas de moutarde au safran ? Prenez une moutarde standard et rajouter une pointe de safran dans la crème

Pour le repas du soir : poêlée de sarrasin aux carottes et églefin (6sp vert □ -5spl bleu□ -2spv violet□) -100 g de skyr 0% (1 sp vert □ -0 spl bleu□- 0spv violet□) -100 g de compote sans sucre (0sp vert bleu violet □□□). Total : 7sp vert □ - 5spl bleu□ -2spv violet□)

Très bon vendredi à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés