

THON A L'OSEILLE

Vendredi 11 Mars 2022

Dans la famille des poissons gras, je demande :

Thon à l'oseille pour 2 personnes et 9 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐- 2 spv violet☐-2 psp ☐par part

*-200 g de thon albacore frais (2 tranches) * : 9 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐-0 psp☐*

-200 g de pommes de terre : 4 sp vert ☐-4 sp bleu☐-0 spv violet☐ -0 psp☐*

-2 oignons doux : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐-0 psp☐*

-50 g de pavés surgelés d'oseille : 0 sp vert bleu violet☐☐☐-0 psp☐*

-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet☐☐☐-4 psp☐

-1/2 verre de vin blanc sec à cuire : 0 sp vert bleu violet☐☐☐-0 psp☐

-sel fin, poivre blanc

Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) les pommes de terre. Une fois cuites, les égoutter, les peler et les couper en tranches.

Peler les oignons, les émincer et les compoter avec le vin blanc dans une sauteuse antiadhésive, à couvert et à petit feu pendant 10 minutes. Les assaisonner légèrement : sel poivre.

Rajouter les tranches de pommes de terre.

Poser les tranches de thon sur les oignons et les pommes de terre. Poursuivre la cuisson à feu moyen pendant 8 à 10 minutes selon l'épaisseur des tranches. Retourner les tranches

à mi-cuisson. Assaisonner : sel poivre.

Préparer la sauce : fondre à petit feu les galets d'oseille dans la crème Assaisonner : sel poivre.

Garnir deux assiettes de pommes de terre, d'oignons et de thon. Verser la crème et servir bien chaud.



Le thon est un poisson dit gras mais du bon gras (oméga 3), riche en protéines mais à ne pas en consommer plus d'une fois par semaine à cause de présence de mercure d'après certaines études.

Personnellement, je préfère le thon assez cuit mais vous pouvez diminuer le temps de cuisson pour avoir un thon mi-cuit.

Pour le repas : salade verte, cœurs de palmiers, tomates cerises + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet -1 psp) -thon à l'oseille (9 sp vert -4 spl bleu -2

spv violet -2 psp) -1 faisselle 0%* (1 sp vert -1 sp bleu -0
spv violet -0 psp). Total : 11 sp vert -6 spl bleu -3 spv
violet -3 psp

Tenez bien compte de vos choix pour cette recette.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.