

CABILLAUD EN ÉCAILLES DE CÈPES ET ÉPINARDS

Mardi 05 décembre 2023

Je n'ai pas trouvé des cèpes frais de nos forêts mais des cèpes quand même :

Cabillaud en écailles de cèpes et épinards pour 2 personnes et 4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet – 3 psp □ par part

*-200 g de filets de cabillaud (2 morceaux) *: 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-30 g de cèpes séchés : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

*-900 g d'épinards frais * : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

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

-1 cuillère à café d'huile isio4 : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-1 cuillère à café de beurre 41% : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-2 cuillères à café de moutarde aux cèpes : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

*-2 cuillères à café de persillade *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-sel fin poivre blanc

Mettre les cèpes séchés dans un récipient d'eau tiède et les laisser se réhydrater pendant 1 heure. Les égoutter.

Laver et équeuter les épinards et les cuire dans une sauteuse avec le beurre pendant 6 minutes. Les assaisonner.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Huiler un plat allant au four et déposer les morceaux de cabillaud. Les assaisonner.

Les recouvrir de cèpes coupés en écaillés et saupoudrer de persillade. Déposer le restant de cèpes autour.

Enfourner 20 minutes.

Préparer la sauce : délayer la moutarde dans la crème chaude en fouettant bien. Rectifier l'assaisonnement.

Servir le cabillaud bien chaud avec les épinards réchauffés si nécessaire et la crème à côté.



Si vous n'avez pas de moutarde aux cèpes, prenez une moutarde

standard et rajouter dans la crème un peu d'eau de l'égouttage des cèpes.

L'indice glycémique de cette recette est bas.

Pour le repas : velouté de potimarron carotte à la crème allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐) -cabillaud en écailles de cèpes et épinards (4 sp vert ☐- 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐) – 120 g de pommes de terre nature (2 sp vert☐ -2 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 3 psp☐) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐) – 1 poire (0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐). Total : 8 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 7 psp☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés