

# POÊLÉE DE MOGETTES AU CABILLAUD

Jeudi 20 février 2025

*Peu cher payé pour un plat bien rassasiant :*

**Poêlée de mogettes au cabillaud pour 2 personnes et 4 sp vert  
– 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp par part**

- 160 g de filets de cabillaud\**
- 160 g de mogettes surgelées\**
- 140 g de poivrons pelés\**
- 60 g de tomates cerises\**
- 1 boîte de pulpe de tomates\**
- 1 bouillon cube de court bouillon*
- sel poivre blanc*
- herbes de Provence Ducros*
- persil*

*Cuire les mogettes dans de l'eau non salée 30 minutes. Les saler en fin de cuisson. Les égoutter.*

*Préparer le court bouillon et cuire dedans le cabillaud pendant 6 minutes et à frémissement. L'égoutter.*

*Verser la pulpe de tomates dans une sauteuse avec les mogettes, le cabillaud effeuillé, les poivrons taillés en lanières et les tomates cerises coupées en deux.*

*Rectifier l'assaisonnement sel poivre et réchauffer quelques minutes en remuant doucement.*

*Saupoudrer d'herbes de Provence et de persil émincé.*

*Servir bien chaud.*



*L'indice glycémique est bas.*

*Vous pouvez faire cette recette avec des haricots blancs mais les mogettes sont plus tendres et plus moelleuses. Pour leur temps de cuisson, goûtez et rajoutez quelques minutes si nécessaire.*

*Pour que les poivrons soient plus digestes, faites-les griller sous le gril jusqu'à ce qu'ils deviennent noirs puis laissez refroidir dans un sac en plastique et pelez-les.*

*Si vous n'aimez pas le poisson, remplacez-le par du filet de poulet.*

*Pour le repas :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse nature (0 sp vert bleu violet – 0 psp) – poêlée de mogettes au cabillaud (4 sp vert -1 spl*

bleu – 1spv violet – 1 psp) – crème chocolatée (3 sp vert – 2 spl bleu – 2 spv violet – 2 psp – recette du 17 06 2018).  
Total : 7 sp vert – 3 spl bleu – 3 spv violet – 3 psp

Très bonne journée.

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**