

CABILLAUD A L'ITALIENNE

Vendredi 14 avril 2023

Les tomates fraiches arrivent enfin sur les étals et elles ont du goût :

Cabillaud à l'italienne pour 3 personnes et 7 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 6 psp☐ par part

-360 g de filets de cabillaud : 3 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-90 g de spaghettis complets crus : 10 sp vert ☐ – 10 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 10 psp☐

-6 petites tomates ou 3 grosses : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-quelques feuilles de roquette * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-20 g de parmesan râpé : 4 sp vert bleu violet☐☐☐ – 4 psp☐

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

*-1 citron bio * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-2 cuillerées d'épices italiennes (Ducros)

-sel poivre blanc

Couper les tomates horizontalement en 2, les placer face coupée contre la poêle chaude et huilée au pinceau et commencer la cuisson à feu moyen pendant 10 minutes.

Retourner les tomates, les assaisonner avec les épices italiennes et poursuivre la cuisson 20 minutes à petit feu.

Cuire le cabillaud assaisonné (sel poivre) et accompagné de

rondelles de citron à la vapeur (cocotte-minute) pendant 8 minutes.

Cuire les spaghettis à l'eau bouillante salée pendant le temps indiqué sur le paquet, les égoutter.

Les verser dans la poêle contenant les tomates et rajouter le cabillaud effeuillé. Mélanger délicatement.

Répartir dans 3 assiettes.

Saupoudrer de parmesan et répartir la roquette dessus.

Servir aussitôt.



En commençant ainsi la cuisson des tomates (face coupée contre

la face chaude et huilée de la poêle), vous récupérerez le jus des tomates et encore plus si une fois retournées, vous les cuisez poêle couverte.

Pour le repas : radis roses avec 100 g de faisselle 0% salée et additionnée de ciboulette émincée (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – cabillaud à l'italienne (7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 6 psp□) – fraises (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 6 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés