

MERLU AU RIZ SAUVAGE ET A LA CRÈME

Mardi 09 mai 2023

Repas gourmand mais léger :

Merlu au riz sauvage et à la crème pour 4 personnes et 6 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 5 psp□ par part

*-400 g de filets de merlu (4 filets) * : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-120 g de riz sauvage cru : 11sp vert □ – 11 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 11 psp□

-200 g de crème à 4% : 8 sp vert bleu violet□□□ – 8 psp□

– 100 g de noix de saint jacques ou de pétoncles : 2 sp □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

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

-persil

-sel fin poivre blanc

Cuire à la vapeur (cocotte – minute) les filets de merlu pendant 10 minutes. Les sortir et les réserver.

Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 16 minutes (contrôler le temps de cuisson sur le paquet), l'égoutter et le réserver.

Préparer la sauce : mettre les noix de saint jacques ou les pétoncles dans une petite casserole avec la crème et chauffer à petit feu 4 minutes. Rajouter le jus du $\frac{1}{2}$ citron. Assaisonner puis mixer le tout.

Verser la sauce dans une sauteuse et rajouter le riz en mélangeant bien.

Poser les filets de merlu légèrement assaisonnés dessus et réchauffer à tout petit feu 4 minutes en retournant les filets de merlu à mi-cuisson.

Saupoudrer de persil émincé.

Servir aussitôt.



Les pétoncles sont moins onéreux que les noix de saint jacques et pour cette recette, j'ai pris du congelé.

Le merlu est l'autre appellation du colin.

Pour le repas : salade cœurs d'artichauts, cœurs de palmier crevettes roses à la vinaigrette allégée 2 c à c (2 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) -merlu au riz sauvage et à la crème (6 sp vert □ – 5 spl bleu□ -2 spv violet□ – 5

psp) – fraises (0 sp vert bleu violet – 0 psp) avec 100 g de skyr 0% fouetté (1 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 6 spl bleu- 3 spv violet – 6 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés