

OMBLE CHEVALIER A LA CANCOILLOTTE

Jeudi 01 février 2024

C'est un poisson d'eau douce des lacs des montagnes qui rappelle la truite.

Omble chevalier à la cancoillotte pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ par part

-2 pavés d'omble chevalier de 100 g chacun : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-240 g de bouquets de brocolis * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-60 g de cancoillotte : 4 sp vert bleu violet□□□– 4 psp□

-1 cuillerée à café d'huile isio 4 : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

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

-sel fin poivre blanc

-2 cuillerées à café de persillade

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de brocolis pendant 5 minutes, les ôter et les laisser refroidir.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Huiler au pinceau deux petits plats allant au four.

Déposer au fond les bouquets de brocolis assaisonnés et répartir la cancoillotte dessus.

Poser ensuite les pavés d'omble chevalier assaisonnés, nappés de jus de citron et saupoudrés de zeste de citron et de

persillade.



Enfourner 20 minutes.



C'est un plat léger à indice glycémique bas, facile à préparer.

Si vous ne trouvez pas d'omble chevalier, remplacez-le par des filets de truite et comptez 6 sp vert. Même comptage pour les autres formules.

*Pour le repas : salade de carottes au citron (0 sp vert bleu violet - 0 psp) - omble chevalier à la cancoillotte (5 sp vert - 3 spl bleu - 3 spv violet - 3 psp) - 30 g de riz complet à cuire (3 sp vert - 3 sp bleu - 0 spv violet - 3 psp) - 1 yaourt 0% (2 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 1 mandarine (0 sp vert bleu violet - 0 psp).
Total : 10 sp vert - 6 spl bleu - 3 spv violet - 6 psp*

Très bonne soirée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés