

ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE A LA PORTUGAISE

Mercredi 02
Janvier 2019

Bien rassasiant :

Écrasé de pommes de terre à la portugaise pour 3 personnes et 7pp-4spl par part

- 240 g de morue dessalée *
- 400 g de pommes de terre à purée*
- 1 œuf moyen*
- 1 gousse d'ail*
- 1 cube de court bouillon
- 50 ml de lait écrémé*
- sel poivre
- une pincée de chapelure

Cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) les pommes de terre épluchées et coupées en cubes. Les égoutter et les écraser en purée avec le lait chaud.

Pocher le poisson dans le court bouillon, l'égoutter et l'effeuiller

Mélanger purée et poisson avec le jaune d'œuf et rectifier l'assaisonnement

Monter le blanc en neige et le rajouter délicatement

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Frotter un plat à gratin avec la gousse d'ail et le remplir de la préparation précédente

Saupoudrer d'un nuage de chapelure et enfourner 20 minutes



Servir dès la sortie du four



Erreur de comptage dans mes menus : ce ne sont pas 11 pp à comptabiliser mais 7. Je corrige : 2 œufs le soir avec gruyère (7pp) et 2 biscuits à 16h pour retrouver les 26 pp

Pour le repas : potage cresson à la crème 4% (1pp-2sp)
-écrasé de pommes de terre à la portugaise (7pp-4spl) -1
faisselle 0% (1pp-1sp)
-1 clémentine (0pp-0sp). Total : 9pp-7spl

Excellente journée à vous toutes et tous

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

Tous droits réservés