

# CASSOLETTES DE CABILLAUD AU CHOU-FLEUR

Vendredi 02 Octobre 2020

*La cassolette permet une jolie présentation et surtout évite de trop se servir :*

*Cassolettes de cabillaud au chou-fleur pour 2 personnes et 4sp vert ☐ - 2 spl bleu☐ -1spv violet☐ par part*

- 140 g de cabillaud poché \**
- 1 œuf dur\**
- 150 g de chou-fleur cuit vapeur\**
- 100 g de pommes de terre cuites à l'eau\**
- 5 g de beurre à 41%*
- 2 cuillères à café de parmesan râpé*
- estragon frais\**
- sel poivre blanc*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Beurrer les 2 cassolettes.*

*Avec une fourchette, écraser les pommes de terre, les bouquets de chou-fleur et l'œuf dur écaillé ensemble le plus finement possible.*

*Rajouter le cabillaud effeuillé et un peu d'estragon émincé.*

*Assaisonner et bien mélanger.*

*Remplir les 2 cassolettes. Saupoudrer de parmesan râpé.*

*Enfourner 15 à 20 minutes.*

*Servir à la sortie du four.*



*Si vous n'aimez pas l'estragon, vous pouvez remplacer par du persil ou de la ciboulette.*

*Ces cassolettes sont moelleuses et absolument pas sèches grâce au chou-fleur.*

*Pour le repas du soir : salade sucrine tomates cerises maïs + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet) -cassolette de cabillaud au chou-fleur (4 sp vert -2 spl bleu -1 spv violet) -2 petits suisses 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet). Total :6 sp vert -4 spl bleu- 2spv violet*

*Très bon vendredi à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**