

EFFEUILLE D'ÉGLEFIN ET SES LÉGUMES AU SAFRAN

Vendredi 11 Février 2022

Un peu de soleil dans les assiettes grâce au safran :

Effeillé d'églefin et ses légumes au safran pour 3 personnes et 5 sp vert -4 spl bleu -4 spv violet -4 psp par part

-300 g d'églefin : 3 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet -0 psp*

-1 sachet 125 g de riz blé sarrasin quinoa : 5 sp vert bleu violet -5 psp

-200 g de cœurs d'artichauts surgelés : 0 sp vert bleu violet -0 psp*

-240 g de haricots verts extra fins surgelés : 0 sp vert bleu violet -0 psp*

-150 g de crème à 4% : 6 sp vert bleu violet -6 psp

-1 cube de court bouillon : 1 sp vert bleu violet -1 psp

-1 dose de safran Ducros en poudre ou 3 filaments par personne

-sel poivre

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les haricots verts et les cœurs d'artichauts ensemble pendant 7 minutes.

Détailler les cœurs d'artichauts en lamelles.

Préparer le court-bouillon et plonger à froid l'églefin. Porter à frémissement et stopper la cuisson. Laisser le poisson dedans.

Porter à ébullition une casserole d'eau et plonger le sachet

*de riz blé sarrasin quinoa pendant 10 minutes à frémissement.
Le sortir et verser son contenu dans une sauteuse.*

Verser aussitôt la crème et le safran dans la sauteuse. Bien mélanger.

Rajouter le poisson égoutté et effeuillé, les lamelles d'artichauts et les haricots verts.

Mélanger le tout délicatement et rectifier l'assaisonnement : sel poivre.

Réchauffer quelques minutes.

Servir bien chaud.



Vous trouverez les sachets riz blé sarrasin quinoa sous la marque « uncle B'ens ».

N'abusez pas du safran, il peut être alors toxique.

Pour le repas : salade de betterave roquette + 1 c à c d'huile d'olive (1 sp vert bleu violet-1 psp) -effeuillé d'églefin et ses légumes au safran (5 sp vert -4 spl bleu-4 spv violet-4 psp) -1 yaourt 0% (2 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet-0 psp). Total : 8 sp vert -5 spl bleu-5 spv violet-5 psp

Comptage en perso points psp à partir de mes choix alimentaires.

Très bon vendredi

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou liht.fr

Tous droits réservés