

CABILLAUD SAUCE CORAIL SUR LIT DE POIREAUX ET TAGLIATELLES

Mardi 28 février 2023

Bien rassasiant par ces temps froids :

*Cabillaud sauce corail sur lit de poireaux et tagliatelles
pour 2 personnes et 8 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐- 6 spv violet☐-
6 psp ☐ par part*

-240 g de filets de cabillaud : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0
spv violet☐ -0 psp☐*

*-60 g de tagliatelles crues : 6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 6
psp☐*

*-30 g de corail de noix de saint jacques * : 1 sp vert☐ – 0
spl bleu☐ -0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-2 blancs de poireaux *: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 gros oignon doux (Cévennes ou Roscoff) *: 0 sp vert bleu
violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-75 g de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

*-2 cuillerées à café d'huile végétale : 3 sp vert bleu
violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-50 ml de vin blanc sec à cuire : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0
psp☐*

-sel fin poivre blanc

Préchauffer le four chaleur traditionnelle 180° (th 6)

Peler et émincer l'oignon et le déposer au fond d'un plat

allant au four, huilé avec 1 c à c d'huile.

Poser dessus le cabillaud assaisonné (sel poivre) et arroser le tout avec le vin blanc.

Enfourner le plat pendant 20 minutes.

Détailler les poireaux bien lavés en fines rondelles et les faire revenir à petit feu et à couvert dans une poêle huilée au pinceau avec le restant d'huile pendant 8 minutes. Assaisonner : sel poivre.

Cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée selon le temps indiqué sur la notice. Égoutter et garder au chaud.

Préparer la sauce : cuire 2 minutes le corail dans la crème, mixer et assaisonner.

Servir le cabillaud avec les poireaux et les tagliatelles, le tout nappé de sauce corail.



C'est encore la saison des noix de saint jacques et je congèle le corail pour en faire des sauces. Vous pouvez remplacer le corail par quelques crevettes décortiquées cuites.

Il existe des tagliatelles complètes (magasins Bio) et en mode violet, comptez 3 spv la portion.

Pour le repas : potage de légumes sans pommes de terre (0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp□) – cabillaud sauce corail sur lit de poireaux et tagliatelles (8 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□) – 1 faisselle 0% : 1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 mandarine (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □ – 7 spl bleu □ – 6 spv violet□ – 6 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés