# POÊLÉE TERRE MER AUX LENTILLES

**Mardi 20 Mars 2018**

Recette rapide, facile et surtout peu onéreuse :

**Poêlée terre mer aux lentilles pour 2 personnes et 5pp- 1 spl par part**

-240 g de colin*

-200 g de lentilles cuites *

-200 g de bouquets de brocolis*

-2 cuillerées à soupe de crème à 4 %

-1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

-sel poivre

Cuire les bouquets de brocolis à l'eau bouillante salée 3 à 5 minutes. Ils doivent rester croquants. Les égoutter

Cuire le colin au court bouillon : démarrage à froid et stopper la cuisson aux premiers bouillons. Hors feu, pocher le poisson 5 minutes puis l'égoutter

Dans une sauteuse antiadhésive, verser les lentilles égouttées avec la crème. Rajouter le colin effeuillé et les bouquets de brocolis. Mélanger délicatement et assaisonner.

Réchauffer quelques minutes et servir

A faire aussi avec des bouquets de chou-fleur et un autre poisson blanc

Pour le repas : 50 g d’avocat crevettes citron (3pp- 3 spl) - poêlée terre mer aux lentilles (5pp- 1 spl) -1 flan maison (2pp- 2 sp) -1 clémentine (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 6 spl

Un très bon mardi à toutes et tous

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

**Tous droits réservés**