

PARMENTIER D'ÉGLEFIN A LA PATATE DOUCE

Vendredi 01 Avril 2022

À préparer à l'avance :

Parmentier d'églefin à la patate douce pour 2 personnes et 8 sp vert ☐ – 7 spl bleu ☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐

-200 g d'églefin* : 2 sp vert ☐ -0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐

-200 g de patate douce* : 8 sp vert ☐ – 8 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐

-300 g de bouquets de chou-fleur* : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐

-30 g de gruyère râpé allégé : 2 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 3 psp☐

-2 portions allégées de saint moret : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-5 g de beurre à 41 % : 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 1 psp☐

-sel fin, poivre blanc

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) les bouquets de chou-fleur pendant 8 minutes (ils doivent être bien cuits).

Pocher le poisson et dès les premiers bouillons, stopper la cuisson et l'égoutter.

Peler la patate douce, la laver, la couper en cubes et les cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid) pendant 10 minutes dès le début de l'ébullition. Les égoutter et les réduire en écrasé avec le saint moret. Rectifier

l'assaisonnement

*Mélanger l'églefin effeuillé avec les bouquets de chou-fleur.
Rectifier l'assaisonnement.*

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

*Beurrer un plat allant au four et mettre au fond l'églefin
chou-fleur et recouvrir d'écrasé patate douce saint moret.*

Saupoudrer de gruyère râpé et enfourner 20 minutes.



Servir chaud.



A préparer avec un autre poisson blanc : cabillaud, merlan etc

Indice glycémique assez bas.

Pour le repas : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet □□□ – 1 psp□ – recette du 17 02 20) – parmentier d'églefin à la patate douce (8 sp vert □ -7 spl bleu□ -3 spv violet□ – 3 psp□) – 1 flan maison (2 sp vert bleu violet □□□ – 2 psp□). Total : 11 sp vert□ – 10 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□

N'oubliez pas de recalculer vos perso points psp□ fonction de vos choix alimentaires

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés