

COLIN A LA CHINOISE

Mercredi 13 Mars
2019

Plein de saveurs :

**Colin à la
chinoise pour 1 personne et 6pp-4spl par part**

- 100 g de colin*
- 100 g de légumes pour wok surgelés*
- 30 g de pâtes chinoises*
- 1/2 cuillerée à café d'huile isio 4
- 12/ cuillerée à café d'huile de sésame
- 1/2 cuillerée à café d'épices chinoises Ducros
- persil ou coriandre*
- sel poivre
- 1 cuillerée à café de court-bouillon en poudre

Pocher le colin dans le court-bouillon, l'égoutter,
l'effeuiller

Dans une poêle bien chaude huilée au pinceau (isio 4), faire
revenir les légumes surgelés pendant 10 minutes. Assaisonner.
Garder au chaud

Porter à ébullition une casserole d'eau salée. A ébullition,
jeter les pâtes, stopper le feu, couvrir et compter 4 minutes
avant de les
égoutter

Verser les pâtes dans les légumes et rajouter le colin

Napper d'huile de sésame à froid

Saupoudrer d'épices chinoises et de persil ciselé

Bien mélanger et servir



A préparer avec un autre poisson blanc (cabillaud, merlu...)

Comme j'huile ma poêle au pinceau, j'utilise nettement moins qu'une $\frac{1}{2}$ cuillerée à café d'huile mais je compte large. En plus ce sont des poêles « dures comme la pierre » nécessitant nettement moins d'huile
ou autre MG

Pour le repas : potage brocolis courgette à la crème (1pp-2sp) - colin à la chinoise (6pp-4spl) - 100 g de skyr 0% (1pp-0spl)
- framboises (0pp-0sp). Total : 8pp-6spl

Très beau mercredi

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés