

# CABILLAUD SAUCE CRESSON ET SPAGHETTIS

**Mercredi 13**

**Février 2019**

Une jolie botte bien verte sur l'étal du marché et pourquoi pas

détourner le cresson de son éternel potage :

## **Cabillaud sauce**

**cresson et spaghetti pour 2 personnes et 7pp-5spl par part**

-240 g de filet de cabillaud (2 portions) \*

-60 g de spaghetti crus\*

-200 g de bouquets de brocolis\*

-50 g de feuilles de cresson\*

-100 g de crème à 4 %

-1 cuillère à café de court bouillon en poudre

-sel poivre

Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur 3 minutes (cocotte-minute). Garder au chaud

Pocher le cabillaud dans le court-bouillon. Arrêter la cuisson et réserver au chaud dans le court-bouillon

Préparer la sauce : mettre le cresson dans la crème, cuire à frémissement 2 à 3 minutes, assaisonner et mixer. Garder au chaud

Cuire les spaghetti al dente, les égoutter et les mélanger aux

brocolis puis les verser dans 2 assiettes creuses, poser le cabillaud égoutté dessus et napper de sauce

Servir aussitôt



Recette à faire avec un autre poisson blanc comme du colin, du lieu, du merlan etc...

Pour le repas : 50 g avocat citron (2pp-3sp) -cabillaud  
sauce cresson et spaghettis (7pp-5spl) -100 g de skyr 0 %  
(1pp-0spl) -myrtilles  
(0pp-0sp). Total : 10 pp-8spl

Très bon mercredi

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

**Tous droits**

**réservés**