

SPAGHETTIS HOKI LÉGUMES

Mardi 13 Mars 2018

Découverte d'un nouveau poisson blanc sans arêtes de Nouvelle Zélande :

Spaghettis hoki légumes pour 2 personnes et 7pp- 5 spl par part

- 200 g de filets de hoki*
- 60 g de spaghettis crus *
- 50 g de tomates séchées surgelées*
- 200 g de poivrons rouges et jaunes surgelés*
- 150 g de champignons de paris*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de court bouillon en poudre
- persillade *
- sel poivre

Pocher le poisson au court bouillon : démarrage à froid et stopper la cuisson aux premiers bouillons. Laisser pocher 10 minutes puis égoutter. Réserver

Cuire les spaghettis selon la notice, les égoutter, réserver

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans une sauteuse chaude huilée pendant 3 minutes puis rajouter les légumes surgelés coupés en lanières. Assaisonner. Poursuivre la cuisson 5 minutes en remuant régulièrement.

Rajouter le poisson effeuillé, les spaghettis et la persillade. Bien mélanger.

Poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes et servir



C'est un poisson maigre qui peut se cuisiner de différentes manières : gratin, court bouillon, vapeur, frit etc...

En plus à notre époque où l'on parle de raréfaction de certaines espèces de poissons, le hoki appartient à la catégorie de la pêche durable et abondante et par son absence d'arêtes, il plait aux enfants

Pour le repas : potage brocolis courgettes (0pp- 0 sp) - spaghetti hoki légumes (7pp-5 spl) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp). Total: 10 pp- 9 spl

Excellente journée à toutes et tous

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

Tous droits réservés