CABILLAUD EN TAPENADE ET SA POÊLÉE DU SUD

Samedi 15 Octobre 2016

Verte ou noire, la tapenade rentre dans le régime dit méditerranéen ou crétois .Elle est riche en antioxydants et en acides gras mono – insaturés bons pour les maladies cardio –vasculaires . Cependant ,du fait de sa valeur calorique assez élevée , l'employer en petite quantité dans le cadre d'un régime amaigrissant

Cabillaud en tapenade et sa poêlée du sud pour 2 personnes et 8pp- 6 sp par part

-2 pavés de cabillaud (240 g)*

-60 g de riz basmati cru *

-150 g de mini tomates *

-150 g de dés de poivrons tricolores Thiriet*

-1 oignon*

-1 citron

-2 gousses d’ail*

-30 g de tapenade noire

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-1 cuillerée à café de court bouillon en poudre

-sel, piment d’Espelette ou poivre

Cuire le riz selon la notice, l’égoutter, le réserver

Dans une sauteuse, faire revenir à petit feu l’oignon émincé dans l’huile pendant 2 minutes puis rajouter les tomates coupées en deux, les dés de poivrons surgelés et l’ail écrasé. Assaisonner et faire compoter toujours à petit feu et à couvert 15 minutes puis verser le riz et bien mélanger. Poursuivre la cuisson 5 minutes pour le réchauffer.

Pendant ce temps cuire le cabillaud au court bouillon et arrêter la cuisson aux premiers bouillons.

Servir en mettant la poêlée au fond de 2 assiettes. Poser dessus les pavés de cabillaud bien égouttés et nappés de tapenade avec une tranche de citron.

Dans ce plat, il y a un peu plus de MG avec la tapenade mais comme c’est de l’huile d’olive, pas de problème, juste équilibrer le repas du soir sans MG

Pour le repas : potage de courgettes (0pp- 0 sp) – cabillaud en tapenade et sa poêlée du Sud (8 pp- 6 sp) -1 faisselle 0 % (1 pp- 1 sp)-2 figues (0pp- 0 sp) . Total : 9pp- 7 sp

Très bon samedi