



Plat

FILET DE CABILLAUD AU CITRON, FENOUIL ET POMME DE TERRES

Préparation
10 minutes

Cuisson
40 minutes

Ingédients pour 4 personnes :


- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| + 4 filets de cabillaud | + 2 citrons verts |
| + 500g de pommes de terre grenaille | + Quelques brins d'aneth |
| + 1 bulbe de fenouil | + 2 c.à.s. d'huile d'olive |
| + 2 blancs de poireaux | + 4 c.à.s. de crème fraîche |
| + 1 botte d'oignons nouveaux | + Sel |
| + 2 gousses d'ail | + Poivre |

Étapes

1. Lavez et faites précuire les pommes de terre pendant 7 à 8 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Coupez les pommes de terre en 4.
2. Préchauffez le four à 210°C (thermostat. 7).
3. Lavez et émincez finement le fenouil. Lavez et coupez les poireaux. Pelez et hachez les oignons et les gousses d'ail. Lavez, essuyez un citron et le coupez en fines rondelles. Lavez et hachez l'aneth. Placez le tout dans un saladier, arrosez d'une cuillère d'huile d'olive. Assaisonnez et mélangez.
4. Badigeonnez d'une cuillère d'huile d'olive un plat allant au four. Posez les pommes de terre dans le fond du plat puis déposez les filets de cabillaud et les légumes par-dessus. Fermez hermétiquement avec une feuille de papier aluminium.
5. Enfournez pendant 35 à 40 minutes.
6. Servez avec une cuillère de crème fraîche et un citron coupé en quartier.

 *Vos notes*




Calories : **318kcal**
Protéines : **30,7g**
Glucides : **30,3g**
Lipides : **8,2g**
Sel : **0,6g**



Plat

CABILLAUD AU FOUR

Ingédients pour 4 personnes

- + 240 g de chou fleur
- + 240 g de poireaux
- + 6 tomates (360 g)
- + 2 gousses d'ail
- + 600 g de filet de cabillaud
- + 2 cc de ciboulette finement ciselée
- + 2 cc de romarin finement ciselé
- + une pointe de poivre blanc
- + 4 c à s d'huile pour cuisson (huile d'olive par exemple)
- + Une pincée de sel
- + 250g de riz (complet de préférence)

Étapes

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Découpez le chou en lamelles, le poireau en rondelles et les tomates en quartiers.
3. Pelez et pressez finement la gousse d'ail. Mélangez les légumes avec l'ail, les herbes aromatiques et un peu de poivre et de sel.
4. Faites chauffer 1 c à s d'huile dans une poêle profonde. Ajoutez-y le mélange de légumes, placez un couvercle sur la poêle et laissez mijoter durant 5 minutes à feu moyen.
5. Disposez les filets de cabillaud dans le plat graissé allant au four et répartissez le mélange de légumes par-dessus. Humidifiez avec 1 c à s d'eau et arrosez avec 1 c à s d'huile. Couvrez le plat. Faites cuire au four env. 20 minutes.

 Vos notes



Calories : **460kcal**
Protéines : **32,8g**
Glucides : **54,5g**
Lipides : **12,3g**
Sel : **1,8g**



Entrée / Plat

LIEU NOIR GRILLÉ & TABOULÉ AU CITRON VERT

Ingédients pour 4 parts :

- + 800g de lieu noir
- + 1 tasse de semoule pour couscous
- + 2 citrons verts bio
- + 4 brins de menthe
- + 4 brins de coriandre
- + 2 petits oignons frais
- + 6 c. à s. d'huile d'olive
- + Thym frais
- + Poivre rose et noir

Étapes

1. Verser le couscous dans un saladier et l'arroser avec le même volume d'eau bouillante salée avec 1g sel. Laisser gonfler.
2. Pendant ce temps, hacher finement les petits oignons frais, ainsi que les feuilles de menthe et de coriandre. Presser le jus des citrons verts.
3. Verser 4 c. à s. d'huile d'olive sur le couscous et mélanger avec une fourchette jusqu'à ce que les grains se détachent bien. Ajouter du poivre rose, les herbes, les oignons et du jus de citron vert selon votre goût : bien mélanger. Couvrir et laisser refroidir 1 heure au frigo.
4. Faire chauffer une poêle-gril. Couper les filets de lieu noir en deux et badigeonner d'huile d'olive. Les déposer dans la poêle bien chaude et les faire griller rapidement sur les 2 faces. Assaisonner de thym et poivre noir.
5. Servir le poisson aussitôt avec le taboulé froid.

 Vos notes



par portion

Calories : **370kcal**
Protéines : **37g**
Glucides : **30g**
Lipides : **11,5g**
Sel : **1,04g**



Plat

ROULADES COURGETTE-RICOTTA

Préparation 45 minutes
Niveau facile

Ingédients

pour 4 personnes :

- | | |
|---|--|
| + 200g (cru) de lentilles vertes (=500g poids cuit) | + 1 botte de roquette |
| + 4 courgettes | + 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique |
| + 250g de ricotta | + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive |
| + 70g de parmesan | + Poivre, basilic (frais) |
| + 2 gousses d'ail | |
| + 8 tomates séchées coupées en morceaux | |

Étapes

1. Coupez le melon en 2, enlevez les pépins et réalisez quelques petites billes dans la chair avec une cuiller parisienne.
2. Ôtez le reste de la chair en récoltant le jus dans un poêlon.
3. Coupez les tomates en 2 et émincez la salade.
4. Coupez le jambon de Parme en lanières.

 Vos notes



Calories : **349,7kcal**
Protéines : **12,5g**
Glucides : **27,8g**
Lipides : **20,9g**
Sel : **0,8g**