

MENU DU 14 DÉCEMBRE



DEJEUNER :

TIAN DE LÉGUMES DE LA VEILLE

+ QUINOA

+ YAOURT + POIRE



DINER :

GRATIN DE POTIMARRON AU CABILLAUD

VOTRE RECETTE DISPONIBLE CI-DESSOUS



+ POMME CUITE



GRATIN DE POTIRON AU CABILLAUD

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 800g de potiron
- 800g de filet de cabillaud
- 1 c à s d'huile d'olive
- 50g de fromage râpé
- ½ cube de bouillon
- Sel, poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN
CUISSON : 40 MIN
TEMPS TOTAL : 1 H 10

PRÉPARATION

1.

- *Pelez le potiron, retirez les graines, et coupez la pulpe en cubes.*
- *Faites les cuire à la vapeur une vingtaine de minutes. Écrasez ensuite en purée.*

2.

- *Portez à ébullition une casserole d'eau bouillante avec le demi cube de bouillon.*
- *Plongez y les filets de cabillaud et faites cuire 10 min.*

3.

- *Égouttez les et émiettez les à la fourchette. Préchauffez le four à 180°C. Huilez un plat à gratin.*
- *Étalez une couche de poisson dans le fond du plat puis recouvrez de purée de potiron.*
- *Parsemez du fromage râpé sur la purée.*

4.

- *Enfournez et faites gratinez 20min. Servez chaud.*