

Menu équilibré



Avril 2018

Pain de poisson bicolore

Salade pommes terre et endives vinaigrette

Verrine de fromage blanc, rondelles de banane et amandes effilées

Pain de poisson bicolore

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200g de filet de poissons (cabillaud, colin, merlan)
- 400g de filets ou pavé de saumon frais
- 3 œufs
- 10 cl de crème fraîche
- 20 cl de coulis de tomates
- Sel, poivre, aneth
- Citron pour décorer



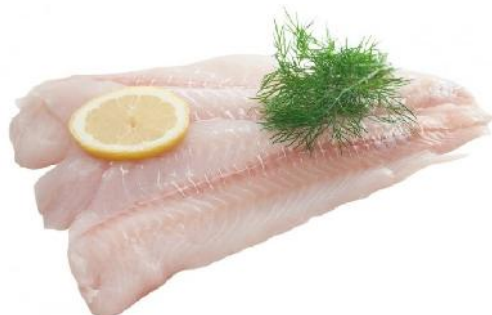
Faire cuire séparément les poissons 5 à 8 minutes à l'eau bouillante.

Battre un œuf avec la crème fraîche. Ajouter le filet de poisson blanc préalablement écrasé à la fourchette ainsi que l'aneth. Saler et poivrer. Bien mélanger. Verser dans un moule à cake.

Battre les 2 œufs restant avec le coulis de tomates. Ajouter le saumon écrasé. Assaisonner. Verser ce mélange délicatement dans le moule à cake en faisant en sorte que les deux préparations ne se mélangent pas. Cuire au four environ 45 minutes à 180°C.

Déguster froid avec une sauce au fromage blanc (voir menu de juin 2007))

Bon appétit !



100 g de pomme de terre = 20 g de glucides
1 portion de fruit = 1 petite banane ou ½ grosse