

Recette cuisine fitness : cabillaud aux légumes

Recette cuisine fitness : cabillaud
aux légumes .Avec cette recette
cuisine bon goût et légèreté
assurée.



Ingrédients pour cette recette cuisine

1 kg de cabillaud

200 gde carottes

200 g d'oignons

100 g de céleri branche

200 g de courgettes coupées en dés

1 gousse d'ail

Quelques branches de persil

Safran

Sel

Poivre

1 brin de thym

1 feuille de laurier

500 g de tomates romaines entières pelées et épépinés

50 g d'olives noires

1 citron

20 gde beurre allégé.

Préparation : 45 minutes

Cuisson : 1h10

Calories : 370 **Protides** 48,6 g **Lipides** 10 g **Glucides** :21,3 g

Préparation de cette recette cuisine fitness

1° Peler les carottes, puis les couper en rondelles. Eplucher les oignons et l'ail, les émincer. Emincer également le céleri, les courgettes, l'ail, le persil après les avoir lavés.

Mettre les oignons, l'ail, le céleri, les courgettes et le persil dans une casserole, avec 2 verres d'eau salée. Ajouter une pincée de safran. Saler et poivrer. Laisser cuire à feu doux 30 minutes.

2° Frotter le thym sur le cabillaud. Saler et poivrer. Dans un plat à gratin, verser la moitié des légumes cuits. Poser le

href='http://www.kelkoo.fr/'>Kelkoo.