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 céléri, 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 thym, le laurier et le poisson sur ce lit de légumes. Disposer tout autour, le reste de légumes, les tomates et les olives. Rajouter un verre d’eau et du jus de citron. Ajouter quelques noix de beurre. Cuire au four à 180°, 40 minutes.

3° Disposer le poisson sur un plat de service chaud. Enlever le bouquet garni. Mixer le jus de cuisson et quelques légumes. Le servir napper de sauce et parsemer de persil haché.

Vous posséder aussi une recette cuisine n’hésitez pas à nous la proposer .

Recette cuisine fitness : filets de colin sur lit d’oignons

&amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;lt;A HREF= »http://ws.amazon.fr/widgets/q?rt=tf_cw&amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;ServiceVersion=20070822&amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;MarketPlace=FR&amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;ID=V20070822%2FFR%2Fserc-21%2F8010%2F800bda1d-e6d2-4406-9cf8-c97033dee04f&amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;Operation=NoScript »&amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;gt;Widgets Amazon.fr&amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;lt;/A&amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;amp;gt;

Comparer les prix de Livres dans votre moteur de recherche shopping. Trouver les meilleurs Livres produits et les meilleurs Livres prix parmi l’ensemble des marchands sur <a

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