

Sélection de recettes

Recette régime : Pain de Cabillaud

Objectif recette santé : Riche en Omega 3

Par pers. : 390 kcal

Pour 4 personnes

Ingrédients de la recette régime :

- 500 g de filet de cabillaud
- 4 œufs
- 200 g de feuilles d'oseille
- 20 cl de crème fraîche allégée à 15 % de MG
- Quelques pincées de muscade et de gingembre en poudre
- 1 ramequin de sauce « rouille »
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

Réalisation de la recette :

Préchauffez le four à 160°C (th. 5-6). Mixez la chair du cabillaud coupée en cubes avec la crème, les œufs, la muscade, le gingembre, du sel et du poivre.

Versez un quart de cette préparation dans un moule préalablement graissé. Disposez un quart des feuilles d'oseille et recommencez ces deux opérations 3 fois.

Faites refroidir et servez frais avec la sauce rouille, après un séjour au réfrigérateur.

[[Imprimer](#)] [[Fermer](#)]

Pour toutes informations complémentaires, [contactez-nous](#) .
