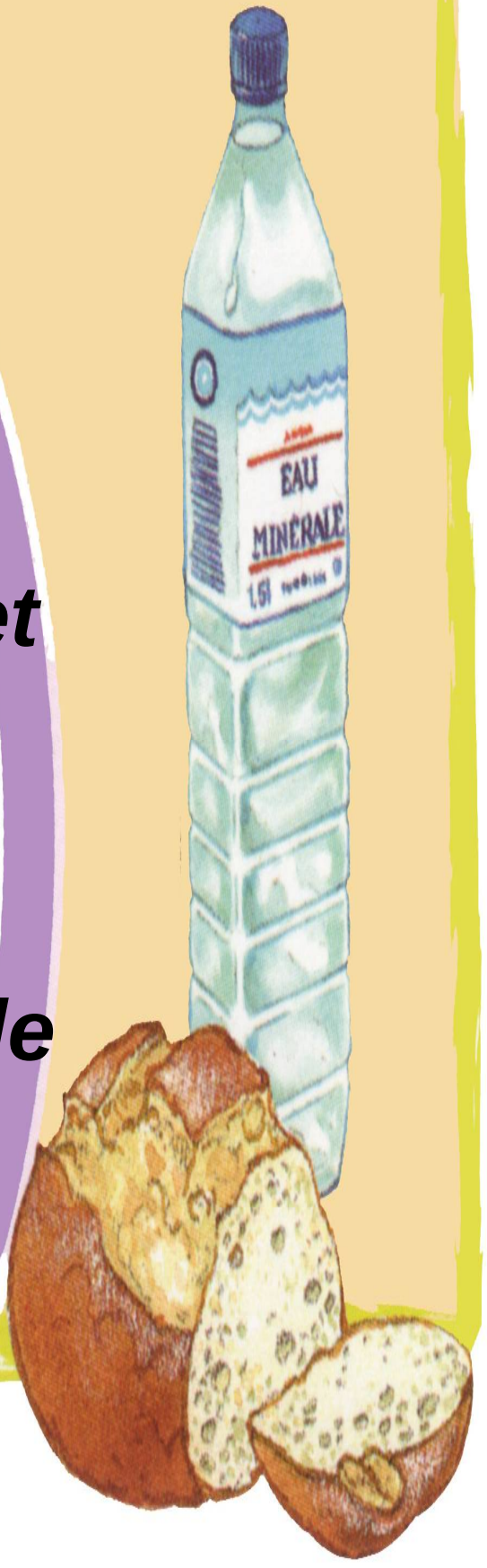
Menu

Pâtes au four et poisson

Épinards

Pomme cannelle



Gratin de pâtes au poisson

Les ingrédients pour 1 personne

- 1 poignée (30g) de salade
- 1 petite boîte d'épinards
- 80g de pâtes crues
- 1/4 oignon
- 1 filets de poisson blanc (100g)
- 20g de gruyère râpé
- sel et poivre ± curry
- 1 cuil à soupe rase d'huile d'olive

Les ustensiles

La recette Préparation : 30 min - Cuisson : 15 min

Faire cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante pendant 8 minutes.
Égouttez les épinards, émincer l'oignon et les faire revenir dans une poêle avec une cuillère à café d'huile d'olive préchauffée.

Mélanger tous les ingrédients dans un plats allant au four, déposer le filet de poisson. saler, poivrer, ajouter une petite cuillère de curry, mélanger à nouveau.
Recouvrir de fromage râpé et mettre à gratiner au four 15 minutes à Th 7-8 (200-220°C).

Pommes à la canelle

Les ingrédients pour 1 personne

- 1 pomme
- Cannelle en poudre
- 5g de sucre

Les ustensiles

La recette

•Préchauffer votre four (Th.6)

•Laver les pommes
•Couper les pommes en 2 sans les peler. Les évider.

•Placer les dans un plat allant au four puis piquez-les avec une fourchette (environ 3 fois)

•Saupoudrer de sucre puis de cannelle.

•Verser un verre d'eau au fond du plat.

Mettre au four pendant environ ½ heure.

Servir chaud!

Carlos Dias - Diététicien

38000 GRENOBLE

Association Française des Diabétiques