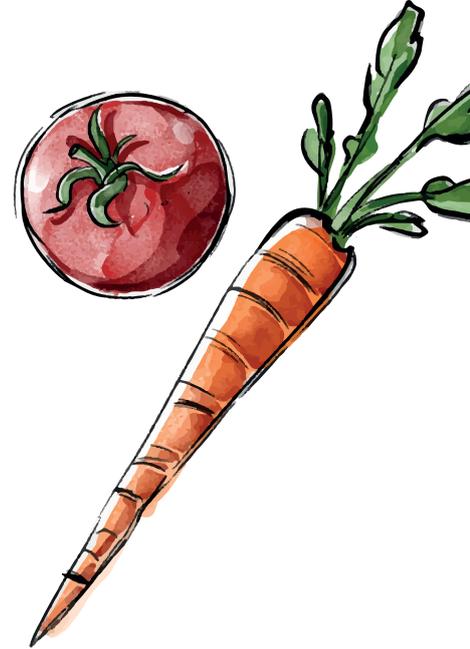


PAIN DE LÉGUMES & POISSON



INGRÉDIENTS

- + 2 COURGETTES
- + 2/3 CAROTTES
- + 1 ÉCHALOTE
- + 1 PORTION DE POISSON BLANC (SURGELÉ OU FRAIS)
- + 2 TRANCHES DE PAIN DE MIE
- + 2 ŒUFS
- + 50G GRUYÈRE RÂPÉ
- + ½ BOUILLON CUBE DE LÉGUMES
- + 200ML LAIT ÉCRÉMÉ + 20 ML
- + 20G FARINE DE BLÉ OU AUTRE
- + 20G DE BEURRE
- + 80G DE CONCENTRÉ DE TOMATES
- + MUSCADE, SEL, POIVRE

PRÉPARATION :

- Laver les courgettes et les couper en rondelles
- Epluchez, laver et couper les carottes en rondelles
- Les faire cuire dans l'eau avec le bouillon cube de légumes (10/15 mn)
- Coupez finement l'échalote et la faire revenir avec un peu d'huile
- Préparer une béchamel avec la farine, le beurre et le lait :
 - Faire fondre le beurre dans une casserole
 - Y ajouter hors du feu la farine tout en remuant
 - Remettre la préparation sur feux doux et verser petit à petit le lait
 - Remuer jusqu'à épaississement de la préparation
- Tremper le pain de mie dans le lait
- Mixer en purée les légumes et l'échalote et récupérer l'eau de cuisson pour faire cuire le poisson au bouillon (10mn)
- Mélanger les légumes mixés avec la béchamel, les œufs et le pain de mie trempé dans le lait
- Ecraser le poisson et le mélanger à la préparation
- Dresser en ramequins et cuire au four au bain marie à 200/220°C pendant 30/40mn environ
- Préparer la sauce tomate : délayer le concentré de tomates avec un peu d'eau bouillante jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (possibilité de faire revenir avant des oignons et d'ajouter des herbes de provence)

VARIANTES :

- Préparer un pain qu'aux légumes ou que viande ou poisson
- Choisir d'autres légumes de saison
- Ajouter des herbes aromatiques

OBJECTIF :

- Plat équilibré

CE QUE L'afa VOUS PROPOSE...

PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

- + FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION
- Sur le site Internet de l'afa

- + LIVRE « Bien manger avec ma MICI »
- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

- + DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT