

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette allégée

Gâteau de chou aux poissons

Un plat complet et hyper bon, à base de chou vert et de poissons, oui oui vous allez aimer, c'est certain...

C'est une recette qui provient d'un livre WW "Saveurs et équilibre".

J'ai modifié un p'tit peu le contenu et la sauce qui l'accompagne est différente...

3,5 points WW / personne - recette pour 4 personnes -



Regardez le montage...

15 feuilles de chou vert
10 cl de fumet de poisson
400 g de filets de poisson
90 g de truite fumée
Sel, poivre

Au préalable, faire blanchir dans l'eau bouillante salée, les feuilles de chou pendant environ 5 minutes. Les égoutter, les essuyer avec du papier absorbant.

Dans un moule à manqué beurré, superposer en couches successives :

- 3 à 4 feuilles de chou
- vos filets de poisson salés et poivrés
- encore des feuilles de chou
- des lanières de truite fumée

et le dessus sera recouvert des dernières feuilles de chou

Arroser du fumet de poisson préparé. Recouvrir de papier alu.
Mettre au four environ 25 min à 180°.

Voici ma sauce

2 yaourts nature + 3 CS de moutarde à l'ancienne. C'est tout...et c'est extra
avec mon gâteau...

Qui en veut une part ?????