

Aioli allégé

Coucou mes loulous ! Pour ceux qui suivent mon blog, vous savez que j'aime les recettes « intuition » où je vous laisse toute liberté (je suis trop bonne 😊) d'adapter à votre sauce. (Bon, je vous l'accorde, cela ne marche que pour le salé. Le sucré se prête assez peu au pifomètre.). Cet aioli allégé trouvé sur le très chouette blog [Food for love](#) en est un parfait exemple !

Une promo sur des filets de tacaud au supermarché, des restes de chou fleur et de la soirée crêpes de la veille (épinards, patates) . Voilà comment est née ma version de l'aioli allégé. C'est un plat complet, sain, customisable, tout ce que j'aime ! 😊

Mes restes à moi c'était épinards, pommes de terre et chou fleur. Mais libre à vous d'utiliser haricots verts, courgettes, chou... Et pour une version IG bas, remplacez les pommes de terre par des patates douces , et voilà le travail 😊

Grand aioli allégé pour 2

Aioli allégé



- 200 g poisson blanc

- 2 œufs
 - 200 g de chou fleur
 - 2 petites pommes de terre
 - 200 g d'épinards cuits ((moi j'ai utilisé des surgelés, vous pouvez sans soucis utiliser des frais, mais n'oubliez pas que ça réduit beaucoup !))
 - 2 yaourts grecques
 - 2 gousses d'ail
 - Ciboulette
-
- Préparez vos légumes (épluchez et coupez les pommes de terre en gros cubes, lavez les épinards s'ils sont frais, coupez vos fleurettes de chou fleur...)
 - Faites les cuire au cuit-vapeur jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants . (ou n'importe quel mode de cuisson, LIBERTE ! 😊)
 - Pendant ce temps, dans de l'eau à ébullition, faites cuire votre œuf. Le mien était quasi mollet (6 minutes de cuisson) mais vous pouvez faire un œuf dur (10 min) ou entre deux.
 - Laissez refroidir puis écalez les oeufs
 - Ensuite, préparez la sauce. Epluchez et écrasez vos gousses d'ail, mélangez les aux yaourts grecs dans un bol puis ajoutez sel, poivre et herbes (ici, ciboulette)
 - Juste avant la fin de cuisson de vos légumes, cuisez votre poisson dans une poêle huilée. Attention, les poissons blancs sont fragiles et cuisent très vite
 - Servez votre aioli allégé : les légumes bien disposés, l'œuf mollet, la sauce dans un coin de l'assiette, et votre poisson par dessus
 - Régalez vous !