

Nicole Dufois

nicoledufois@gmail.com

### **CRUMBLE de poisson , au methylcellulose**

50 g poisson (cabillaud)cuit.

10g de methylcellulose

120g de lait

20g de protéines de pois cassés.

10g de fromage (comté)

0,05 g poivre noir.

Dissoudre dans le lait ,le méthylcellulose,

Étaler dans un plat allant au four ,

Ajouter la moitié de protéines de pois cassés ,

Découper et disposer les feuilles de poisson ,

Répartir le reste de protéines de pois entre les feuilles  
de poisson ,

Ajouter le poivre ,et le fromage râpé .

Cuire 20 mn au four à 160°puis faire gratiner 8 mn.



