Allous Morgane
Diététicien · 59 95 0698 7

DORADE EN PAPILLOTE ET SA JULIENNE DE LÉGUMES SANS FÉCULENTS

Un filet de poisson avec ses petits légumes, à manger avec du riz basmati !

15 minutes
25 minutes
1 portion Adulte

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de dorade royale ou daurade ou vraie daurade, crue, élevage
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (250 g)
- 1 unité petite de citron, pulpe, cru (45 g)
- 2 grammes de thym, séché
- 2 grammes de laurier, feuille
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 2 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four tg.7 (210°C). Coupez le citron en tranches, hachez l'échalote et taillez les légumes en bâtonnets. Mélangez le tout avec la ciboulette, salez et poivrez.

2° Pour la papillote : déposez sur une feuille de papier cuisson, un filet d'huile d'olive, un filet de daurade et un peu de mélange de légumes. Ajoutez un peu de thym et de laurier et une rondelle de citron. Faites-en de même avec l'autre filet.

3° Refermez les feuilles, placez-les sur la plaque du four, enfournez 15 min, vérifiez la cuisson !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION ADULTE (570 g)	% AR
ÉNERGIE	52 kcal	298 kcal	15 %
PROTÉINES	4 g	26 g	51 %
GLUCIDES	3 g	19 g	7 %
SUCRES	3 g	16 g	18 %
LIPIDES	2 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	35 %
SODIUM	26 mg	149 mg	6 %