



## DORADE EN PAPILOTE ET SA JULIENNE DE LÉGUMES

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 moyenne de carotte, crue [100 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
- 50 grammes de riz thaï ou basmati, cru

## 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 !
- 4° faire bouillir de l'eau chaude
- 5° Ajouter le Riz basmati avec une pincée de sel
- 6° Laisser cuire maximum 10 minutes puis avec un égouttoir, égoutter le riz en y versant par dessus de l'eau froide pour couper la cuisson

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION ADULTE [555 g]	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	449 kcal	22 %
PROTÉINES	5 g	29 g	59 %
GLUCIDES	10 g	53 g	20 %
SUCRES	2 g	12 g	13 %
LIPIDES	2 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	29 %
SODIUM	22 mg	124 mg	5 %