



DORADE EN PAPILOTE ET SA JULIENNE DE LÉGUMES POMME DE TERRE

Un filet de poisson avec ses petits légumes, à manger avec les pommes de terre donc sans glutens

 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
- 110 grammes de pomme de terre, sans peau, crue

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 et les pommes de terre de la forme que vous souhaitez (bâtonnets , petit cubes...). 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 e pommes de terre . 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 (615 g)	% AR
ÉNERGIE	59 kcal	361 kcal	18 %
PROTÉINES	4 g	28 g	55 %
GLUCIDES	5 g	32 g	12 %
SUCRES	2 g	13 g	14 %
LIPIDES	2 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	9 g	35 %
SODIUM	20 mg	122 mg	5 %