



DORADE EN PAPILOTE ET SA JULIENNE DE LÉGUMES POMME DE TERRE ET LENTILLES

Un filet de poisson avec ses petits légumes, à manger avec les pommes de terre donc sans gluten et avec des lentilles donc riche en fibre nous avons 8 mg de fer dont une moyenne d'assimilation de 6 mg de fer pour un besoin par jour de 11 à 16 mg pour une femme

 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
- 100 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 75 grammes de lentille verte, bouillie/cuite à l'eau

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 !
- 4° Rajouter les lentilles en boite.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION ADULTE (680 g)	% AR
ÉNERGIE	66 kcal	448 kcal	22 %
PROTÉINES	5 g	35 g	70 %
GLUCIDES	6 g	43 g	16 %
SUCRES	2 g	13 g	14 %
LIPIDES	2 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	15 g	60 %
SODIUM	19 mg	126 mg	5 %