



ROUGETS ET COULIS DE FENOUIL AU THÉ VERT

Plat protéique, hypocalorique à base de poisson, source de fibres alimentaires, pauvreté en matières grasses, index glycémique (IG) faible, richesse en potassium

 10 minutes 30 minutes

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de rouget-barbet, filet avec peau, surgelé, cru
- 200 grammes de fenouil, cuit à l'étouffée
- 1 tasse de thé vert, infusé, non sucré (250 g)
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Infuser le thé vert dans 20 cl d'eau bouillante
- 2° Epluchez, rincez et émincez le fenouil en très fines lamelles Rincez les brins de ciboulette
- 3° Cuire le fenouil 10 à 15 minutes dans l'infusion de thé vert
- 4° Déposez les filets de rouget dans le bouillon et laissez mijoter 5 à 10 minutes selon l'épaisseur des filets
- 5° Sortez délicatement les filets, les réserver dans une assiette
- 6° Mixer le fenouil avec le bouillon à base de thé vert
- 7° Faire réduire le surplus de liquide dans une casserole, assaisonnez (salez et poivrez)
- 8° Dresser les filets de rouget avec son coulis de fenouil dans une assiette, ciselez la ciboulette sur les filets de rouget

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	27 kcal	1 %
PROTÉINES	4 g	7 %
GLUCIDES	1 g	0 %
SUCRES	0 g	1 %
LIPIDES	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 %
SODIUM	22 mg	1 %