



PAPILLOTE DE CABILLAUD

 5 minutes 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de cabillaud, cru
- 250 grammes de brocoli, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde à l'ancienne [25 g]
- 1 portion grande de tomate, crue [150 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four 180°C.
- 2° Sur une feuille de papier sulfurisé, disposez les tomates coupées en quartiers puis le filet de cabillaud.
- 3° Badigeonnez de moutarde à l'ancienne. Poivrez.
- 4° Refermez la papillote et faites cuire environ 20 minutes.
- 5° Servez avec du riz (ou autre) et des légumes.
- 6° Servez avec du riz (ou autre) et des légumes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (579 g)	% AR
ÉNERGIE	37 kcal	217 kcal	11 %
PROTÉINES	7 g	40 g	80 %
GLUCIDES	1 g	9 g	3 %
SUCRES	1 g	9 g	9 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	42 %
SODIUM	111 mg	640 mg	27 %