



COQUILLE DE POISSON

 15 minutes 40 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de cabillaud, cru
- 20 grammes de carotte, crue
- 25 grammes d'oignon, cru
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 1 cuillère à café bombée de farine de blé tendre ou froment T65 (11 g)
- 10 grammes de chapelure
- 1 gramme de thym, séché
- 1 gramme de laurier, feuille

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Émincez finement les carottes et les oignons.
- 2° 2. Préparez le court bouillon avec les carottes, les oignons, le thym, le laurier, le sel et le poivre.
- 3° 3. Départ à froid, puis laissez infuser avec un frémissement pendant 20 minutes.
- 4° 4. Filtrez le court-bouillon puis remettez-le à chauffer.
- 5° 5. Ajoutez le poisson.
- 6° 6. Faites cuire avec un léger frémissement pendant 5 à 6 minutes.
- 7° 7. Réalisez une sauce blanche : prélevez 125 ml de bouillon. Réalisez un roux blanc puis mouillez avec le bouillon. Remettez à cuire et faites épaissir à feu doux en remuant constamment.
- 8° 8. Retirez le poisson du bouillon. Emiettez le poisson et mélangez avec la sauce.
- 9° 9. Dressez en coquille ou dans un ramequin individuel, parsemez de chapelure puis mettez à dorer au four. Servez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (195 g)	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	234 kcal	12 %
PROTÉINES	13 g	25 g	50 %
GLUCIDES	9 g	18 g	7 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	4 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	89 mg	173 mg	7 %