

**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 % |