






## MAQUEREAUX À LA MOUTARDE ET AU THYM

 5 minutes  
 30 minutes  
 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 1 unité de maquereau, cru (300 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes de moutarde (50 g)
- 10 grammes de thym, séché
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 170°. Étalez les maquereaux sur une plaque, badigeonnez de moutarde, salez, poivrez, parsemez de thym. • Enfourez 25 min jusqu'à ce que les maquereaux soient bien cuits et croustillants.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (141 g)	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	179 kcal	9 %
PROTÉINES	8 g	12 g	23 %
GLUCIDES	2 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	7 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	200 mg	280 mg	12 %