



DAURADE À LA PROVENÇALE

 10 minutes 45 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de filets de daurade
- 300 grammes d'aubergine cru
- 800 grammes de tomate pelée concassée en boîte
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 2 cuillères à soupe de tapenade
- 2 courgettes, pulpe et peau, crue (500 g)
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Découpez les légumes en petits dés et faites-les saisir 2 minutes à feu vif dans la poêle avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les tomates concassées et deux verres d'eau (20cl). Salez, poivrez et laissez mijoter 20 minutes.
- 2° Badigeonnez les filets de daurade, coupés en deux, de tapenade, ajoutez-les dans la poêle et laissez cuire 10 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (590 g)	% AR
ÉNERGIE	59 kcal	346 kcal	17 %
PROTÉINES	5 g	27 g	54 %
GLUCIDES	3 g	17 g	6 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	3 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	9 g	34 %
SODIUM	24 mg	144 mg	6 %