



COLIN À L'ESPAGNOLE

 10 minutes

 25 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 500 grammes de colin
- 2 unités moyennes d'échalote, crue [52 g]
- 2 pincées de persil, frais [2 g]
- 1 petite brique de tomate, purée, appertisée [200 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C [th 6].
- 2° Mettez l'huile dans un plat allant au four et enfournez quelques minutes. Ajoutez, quand l'huile est chaude, échalote et ail pelés et coupés très fin. Laissez cuire à feu doux sans faire roussir.
- 3° Délayez la purée de tomate avec 5cl d'eau. Versez dans le plat.
- 4° Placez le colin dans ce mélange, salez et poivrez. Mettez au four 10 minutes. Arrosez souvent et servez chaud saupoudré de persil haché.
- 5° Source : <https://www.mangerbouger.fr/>

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (194 g)	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	167 kcal	8 %
PROTÉINES	11 g	21 g	43 %
GLUCIDES	3 g	6 g	2 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	184 mg	358 mg	15 %