







4 portions

## **INGRÉDIENTS**

- 500 grammes de limande, crue
- 200 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 20 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT

- 1 unité moyenne de citron, pulpe, cru (70 g)
- 4 cuillères à soupe de parmesan (40 g)
- 4 grammes de noix de muscade
- 4 grammes de paprika

## **MODE DE PRÉPARATION**

- 1º Disposer les filets de limande dans un plat allant au four.
- 2º Arroser avec le jus de citron.
- 3° Saupoudrer la farine, le paprika et la noix de muscade. Saler et poivrer.
- 4º Répartir les champignons hachés et verser le lait.
- 5° Saupoudrer de parmesan.
- 6° Faire cuire au four à 180 °C (th. 6) pendant 20 min environ.

## **INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (235 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	198 kcal	10 %
PROTÉINES	12 g	29 g	58 %
GLUCIDES	3 g	7 g	3 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	2 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	99 mg	232 mg	10 %