



LIMANDE AU PARMESAN

 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

- 1° Disposer les filets de limande dans un plat allant au four.
- 2° Arroser avec le jus de citron.
- 3° Saupoudrer la farine, le paprika et la noix de muscade. Saler et poivrer.
- 4° 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 % |