



NUGGETS DE POISSON, SAUCE YAOURT

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de cabillaud, cru
- 20 grammes de chapelure
- 2 unités d'oeuf, blanc (blanc d'oeuf), cru (64 g)
- 15 grammes de sésame, graine
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 500 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 2 cuillères à soupe moyennes de ketchup, préemballé (46 g)
- 4 grammes de curry, poudre
- 400 grammes de frites de pommes de terre, surgelées, pré-frites, pour cuisson rôtie/ au four

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Découper les filets de poisson en bâtonnets de 10 cm de long environ. Sortir 2 assiettes creuses.
- 2° Dans la première, battre ensemble les blancs d'oeuf, le sel. Dans la seconde assiette, mélanger la chapelure fine, les graines de sésame et le curry.
- 3° Mettre une poêle antiadhésive à chauffer avec un peu d'huile à feu doux. Rouler les bâtonnets de poisson dans le blanc d'oeuf, puis dans le mélange avec la chapelure.
- 4° Faire cuire environ 3 minutes de chaque côté, de façon à ce qu'ils soient bien dorés, puis les déposer sur du papier absorbant. Mélanger le fromage blanc avec le ketchup et verser dans des petits ramequins individuels.
- 5° Déguster les nuggets chauds en les trempant dans la sauce. Servez avec des frites au four.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (363 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	378 kcal	19 %
PROTÉINES	9 g	34 g	68 %
GLUCIDES	9 g	34 g	13 %
SUCRES	2 g	8 g	8 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	113 mg	409 mg	17 %