



FISH AND CHIPS AUX CÉRÉALES

2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de cabillaud, cru
- 300 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 unité moyenne (M) d'œuf, cru (58 g)
- 30 grammes de farine de blé tendre ou froment T150
- 60 grammes de flocons d'avoine
- 1 pot grand de yaourt à la grecque, nature (150 g)
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 unité grande de cornichon, au vinaigre (43 g)
- 20 grammes de jus de citron, maison

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200°. Laver les pommes de terre, les éplucher et les couper en bâtonnets.
- 2° Dans un saladier, verser les bâtonnets de pommes de terre, une cuillère d'huile d'olive, une pincée de sel et bien mélanger. Étaler ensuite les bâtonnets sur une plaque avec du papier cuisson et mettre au four pendant 25 minutes.
- 3° Casser un œuf dans un bol, et battre avec une fourchette. Dans un autre bol, mélanger la farine, les flocons d'avoine et une petite pincée de sel.
- 4° Pour réaliser la panure, passer les filets un par un dans l'œuf, puis dans le mélange farine + flocons d'avoine. Déposer ensuite les filets dans une poêle chaude avec un filet d'huile. Faire cuire à feu moyen 5 minutes de chaque côté.
- 5° Pour la sauce : dans un petit bol, mettre le yaourt grec, la ciboulette lavée et coupée finement, des petits morceaux de cornichon, 2 cuillères à soupe de jus de citron et une pincée de poivre et de sel. Mélanger le tout.
- 6° Servir le poisson pané dans une assiette avec un peu de frites et une cuillère de sauce à côté.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (439 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	484 kcal	24 %
PROTÉINES	7 g	33 g	66 %
GLUCIDES	13 g	55 g	21 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	5 g	23 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	31 %
SODIUM	62 mg	274 mg	11 %