

CABILLAUD À LA MOUTARDE

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de cabillaud, cru
- 120 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 40 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde [25 g]
- 400 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 10 grammes de jus de citron, maison

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C [thermostat 6]. Dans un plat allant au four, déposer les dos de cabillaud. Les badigeonner d'huile d'olive et de jus de citron. Saler, poivrer, et enfourner 15 minutes. Pendant ce temps, mettre la crème et la moutarde dans une casserole, cuire le riz et les haricots verts. Ajouter le paprika, saler, poivrer, et faire chauffer à feu doux pendant 5 minutes. Servir le poisson, le riz et les haricots verts nappés de sauce.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (450 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	472 kcal	24 %
PROTÉINES	8 g	37 g	75 %
GLUCIDES	13 g	57 g	22 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	36 %
SODIUM	78 mg	349 mg	15 %