

COLIN SAUCE TOMATE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de lieu ou colin d'Alaska, cru
- 600 grammes de pilchard, sauce tomate, appertisé, égoutté
- 240 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 5 grammes de basilic, frais
- 4 grammes d'origan, séché

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez et dégermez l'ail. Ciselez l'ail et le basilic. Saisissez le poisson dans une poêle antiadhésive avec 1 filet d'huile d'olive, et laissez dorer pendant 5 minutes. Retournez délicatement les morceaux à mi-cuisson. Versez dans la poêle la sauce tomate, l'ail, le basilic, l'origan, du sel et un peu de piment. Faites chauffer à feu doux et servez dans 4 assiettes avec les pâtes cuites au préalable.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (364 g)	% AR
ÉNERGIE	158 kcal	573 kcal	29 %
PROTÉINES	14 g	52 g	103 %
GLUCIDES	13 g	47 g	18 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	5 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	18 %
SODIUM	244 mg	889 mg	37 %