nutrium

kevin martel
Diététicien · 389505231

FILET DE POISSON GRENOBLOISE

Par personne

5 minutes
15 minutes
1 portion

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de poisson maigre frais
- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 10 grammes de farine de blé
- 10 grammes de câpres
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1/2 citron (35 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Éplucher ¼ de citron à vif et le couper en cubes et presser l'autre quart
2º Laver et hacher finement le persil
3º Éponger les filets dans du papier absorbant
4º Les assaisonner et les fariner
5º Faire chauffer de l'huile dans une poêle, quand elle est chaude, mettre à cuire les filets farinés 5 à 6 minutes de chaque côté
6º Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une casserole
7º Lorsque le poisson est cuit, dresser sur un plat de service, verser le jus et les dés de citron, les câpres, arroser de beurre fondu et servir sans attendre

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (194 g)	% AR
ÉNERGIE	147 kcal	286 kcal	14 %
PROTÉINES	15 g	29 g	57 %
GLUCIDES	4 g	8 g	3 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	8 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	4 %
SODIUM	307 mg	595 mg	25 %