

**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

- 1° Éplucher $\frac{1}{4}$ de citron à vif et le couper en cubes et presser l'autre quart
- 2° Laver et hacher finement le persil
- 3° Éponger les filets dans du papier absorbant
- 4° Les assaisonner et les fariner
- 5° 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
- 6° Pendant ce temps, faire fondre le beurre dans une casserole
- 7° 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 %