

**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 %