

**FILET DE JULIENNE SAUCE BLANCHE**

Par personne

 15 minutes 30 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 120 grammes de julienne ou Lingue
- 1 tablette/cube de court-bouillon pour poissons, déshydraté (12 g)
- 10 grammes de farine de blé
- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer le court-bouillon en ajoutant le court-bouillon déshydraté dans de l'eau. Mettre à chauffer
- 2° Ajouter le poisson
- 3° Faire cuire avec un léger frémissement pendant 5 à 6 minutes
- 4° Réaliser une sauce blanche : Prélever 125 ml de bouillon. Réaliser un roux blanc puis mouiller avec le bouillon
- 5° Remettre à cuire et faire épaissir à feu doux en remuant constamment
- 6° Retirer le filet de poisson tout en le conservant entier
- 7° Napper de sauce blanche et servir accompagné de pâtes, de riz ou de pommes de terre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (152 g)	% AR
ÉNERGIE	157 kcal	238 kcal	12 %
PROTÉINES	17 g	25 g	50 %
GLUCIDES	5 g	8 g	3 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	8 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	3 %
SODIUM	1603 mg	2437 mg	102 %