

**FILET DE LIMANDE MEUNIÈRE**

Par personne

 5 minutes 10 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 120 grammes de limande
- 10 grammes de farine de blé
- 10 grammes d'huile végétale

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éponger les filets dans du papier absorbant
- 2° Les assaisonner (sel, poivre) et les fariner
- 3° Mettre l'huile à chauffer, saisir le poisson fariné et laisser cuire 5 à 6 minutes sur chaque face jusqu'à ce que le poisson soit doré
- 4° Servir immédiatement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (140 g)	% AR
ÉNERGIE	158 kcal	222 kcal	11 %
PROTÉINES	17 g	23 g	47 %
GLUCIDES	5 g	7 g	3 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	8 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
SODIUM	96 mg	135 mg	6 %