

**COQUILLE DE POISSON**

Par personne

 10 minutes 40 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 filet frais de cabillaud (120 g)
- 20 grammes de carotte
- 25 grammes d'oignon jaune
- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 10 grammes d'huile végétale
- 10 grammes de chapelure
- 5 grammes de thym, frais
- 1 feuille de laurier

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Bien laver, éplucher et relaver les légumes
- 2° Émincer finement les carottes et les oignons
- 3° Préparer le court-bouillon avec les carottes, les oignons, le thym et le laurier, sel et poivre Départ à froid, puis laisser infuser avec un frémissement pendant 20 minutes
- 4° Filtrer le court-bouillon et le remettre à chauffer
- 5° Ajouter le poisson
- 6° Faire cuire avec un léger frémissement pendant 5 à 6 minutes
- 7° Réaliser une sauce blanche : Prélever 125 ml de bouillon. Réaliser un roux blanc, puis mouiller avec le bouillon. Remettre à cuire et faire épaissir à feu doux en remuant constamment
- 8° Retirer le poisson du bouillon
- 9° Émietter le poisson et mélanger avec la sauce
- 10° Dresser en coquille ou dans un ramequin individuel, parsemer de chapelure et mettre à dorer au four.
- 11° Servir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (185 g)	% AR
ÉNERGIE	173 kcal	321 kcal	16 %
PROTÉINES	11 g	21 g	41 %
GLUCIDES	7 g	13 g	5 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	11 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	82 mg	152 mg	6 %