

**COLIN SAFRANÉ**

Une recette de poisson facile et très rapide. Vous pouvez rajouter des petits légumes à l'échalote.

 10 minutes 10 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 filet de colin
- 2 grammes de safran
- 1 unité moyenne d'échalote [26 g]
- 1 tablette/cube de court-bouillon pour poissons, déshydraté [12 g]
- 1 cuillère à soupe de persil, frais [5 g]

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préparez le court bouillon comme indiqué sur le sachet. Plongez le filet dedans, laissez cuire 2 minutes dans l'eau frémissante. Ajoutez le safran, rectifiez l'assaisonnement et retirez du feu.
- 2° Dans une poêle anti-adhésive, faites revenir l'échalote finement hachée.
- 3° Égouttez le poisson, ajoutez l'échalote et le persil haché. C'est déjà prêt.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (144 g)	% AR
ÉNERGIE	92 kcal	132 kcal	7 %
PROTÉINES	13 g	19 g	38 %
GLUCIDES	4 g	5 g	2 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	2 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	1681 mg	2416 mg	101 %