



CABILLAUD RÔTI

Un plat rapide , délicieux et très facile à préparer.

 10 minutes 40 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 filet frais de cabillaud, cru (100 g)
- 1 tomate
- 10 grammes de jus de citron
- 2 grammes d'origan, séché
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1/2 oignon
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°. Arrosez le filet de jus de citron et mettez-le dans un plat légèrement graissé.
- 2° Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir l'ail et l'oignon émincé.
- 3° Plongez rapidement la tomate dans une casserole d'eau bouillante. Passez-la sous l'eau froide, épluchez-la. Coupez-la en morceaux, mettez-les dans un saladier, ajoutez l'oignon, l'ail, le persil et l'origan. Salez.
- 4° Versez cette sauce sur le poisson et enfournez 25 à 30 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (290 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	205 kcal	10 %
PROTÉINES	7 g	20 g	40 %
GLUCIDES	2 g	7 g	3 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	4 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	29 mg	84 mg	3 %