Morgane Allous
Diététicien · 59 95 0698 7

ROUGETS AU FOUR

Pour vous aujourd'hui une recette de poisson au four. Il s'agit d'une recette de rougets accompagnés de pommes de terre et carottes.

30 minutes
50 minutes
3 portions

INGRÉDIENTS

- 2 rougets
- 200 grammes de carotte, crue
- 150 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre noir en poudre
- Une pincée de paprika
- Une pincée de thym frais

MODE DE PRÉPARATION

1º Si possible pensez à acheter des rougets qui sont déjà vidés et nettoyés par votre poissonnier. Vous aurez ainsi moins de travail.
2º Coupez tous les légumes en fines rondelles. Préchauffez le four à 200°C.
3º Dans un plat allant au four, étalez 1 cuillère à soupe d'huile avec un sopalin.
4º Disposez dans le fond du plat les oignons etes carottes.
5º Ajoutez le poisson.
6º Dans un bol, mélangez le paprika, le thym, le sel et le poivre avec 150 ml d'eau. Arrosez le contenu du plat avec ce mélange.
7º Couvrir avec du papier d'aluminium et enfournez pendant 30 min. Après 30 min retirez le papier aluminium et laissez encore cuire 15 min. Vérifiez votre cuisson avant dégustation.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (320 g)	% AR
ÉNERGIE	118 kcal	378 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	18 g	36 %
GLUCIDES	9 g	29 g	11 %
SUCRES	2 g	8 g	8 %
LIPIDES	5 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	27 g	108 %
SODIUM	3672 mg	11750 mg	490 %