Sophie Roche
Diététicien · 849502976

# FILET DE COLIN CROUSTILLANT

5 minutes
45 minutes
1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 filet surgelé de colin d'Alaska
- 5 grammes de chapelure
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de basilic, frais
- une pincée d'ail congelé

## MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffez le four à 180°c et préparez l'assaisonnement du poisson. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, l'ail, la chapelure et d'autres épices si souhaité :)

2º Sortez le poisson du congélateur et le déposer sur du papier sulfurisé de façon à former une papillote Y déposer la marinade Pliez le papillote et enfournez pour 45 minutes de cuisson

3º Si vous le souhaitez en milieu de cuisson, vous pouvez cuire au four vos légumes préalablement nettoyés et badigeonnés d'huile d'olive pour un accompagnement croquant, riche en fibres et minéraux!

4º Bon appétit!

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (227 g) | % AR |
|---|---|---|---|
| ÉNERGIE | 109 kcal | 247 kcal | 12 % |
| PROTÉINES | 11 g | 25 g | 49 % |
| GLUCIDES | 10 g | 22 g | 9 % |
| SUCRES | 1 g | 2 g | 2 % |
| LIPIDES | 2 g | 5 g | 8 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g | 6 g | 26 % |
| SODIUM | 115 mg | 261 mg | 11 % |