






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

- 1° 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 :]
- 2° 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
- 3° 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!
- 4° 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 %