



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

#### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



#### ACCOMPAGNEMENT

Salade tomates et parmesan

#### À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

## Poisson pané miel et moutarde



#### INGRÉDIENTS

600 grammes de filets de morue  
1 citron, pressé  
1 tomate, en dés moyens  
140 grammes de salade ou épinards  
200 grammes de panko  
30 ml de moutarde à l'ancienne  
100 grammes de yogourt grec  
50 grammes de parmesan  
50 grammes de miel pur  
1 pincée d'épices citron et poivre

#### INSTRUCTIONS

Chauffer le BBQ en prenant soin de huiler les grilles ou chauffer une poêle d'un filet d'huile, à feu moyen.

Presser le citron et couper les tomates en dés. Dans un bol, mélanger le miel et la moutarde.

Assaisonner le poisson avec le mélange d'épices, sel, poivre et dans un bol, fouetter  $\frac{1}{2}$  du yogourt et  $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau, saler et poivrer au goût.

Mettre le panko dans un bol, saler et poivrer. Enduire le poisson dans le mélange de yogourt, ensuite dans le panko et placer sur une plaque de cuisson.

Sur le BBQ ou dans la poêle, cuire le poisson 3 minutes par côté, jusqu'à ce que la chapelure soit dorée et que le poisson soit cuit. Transférer dans une assiette avec papier absorbant, saler et poivrer.

Dans un bol, mélanger le jus de citron, le yogourt restant, ajouter un filet d'huile d'olive, fouetter, saler et poivrer au goût.

Dans un bol, mélanger les épinards, les tomates, le parmesan, arroser avec la vinaigrette, saler, poivrer et mélanger.

Monter les assiettes en répartissant les doigts de poisson et la salade d'épinards, servir avec la sauce miel et moutarde.

#### TEMPS

15

#### RÉSULTAT

4



au jour le jour

*bon appétit*