



Filet de poisson aux épices et légumes

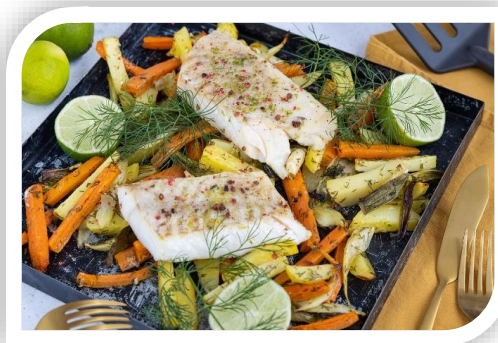


Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



780
calories

ACCOMPAGNEMENT

Riz brun et salade de chou

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre

INGRÉDIENTS

4 filets de pangasius ou de sole
250 g de navet, en julienne
1 tige d'aneth, hachée
200 grammes de nantaise, en julienne
1 lime, le zeste râpé finement
450 g de riz brun
1 pincée d'épices pour poisson
200 g de chou

INSTRUCTIONS

Porter une casserole moyenne d'eau salée à ébullition.

Peler les navets et les nantaises, couper en julienne puis cuire au four 15 minutes dans un plat beurré, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Hacher l'aneth et le chou, zester et presser le citron

Ajouter le riz dans l'eau bouillante, remuer et cuire à couvert jusqu'à ce que l'eau s'évapore

Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer un filet d'huile d'olive à feu moyen-vif, assaisonner les deux côtés du poisson avec le mélange d'épices, l'ajouter à la poêle et cuire 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et qu'il atteigne le degré de cuisson désiré. Transférer dans une assiette recouverte de papier absorbant.

Dans un saladier, combiner le chou, le zeste de citron, le jus de citron, la moitié de l'aneth et 4 c.à.s. d'huile d'olive. Mélanger, saler et poivrer au goût.

Ajouter l'aneth restant à la casserole de riz et monter les assiettes en répartissant le riz, les légumes et en déposant le poisson sur le dessus. Servir avec la salade de chou

TEMPS

25

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit