

# FILETS DE ROUGETS PANES SAUCE ORANGE CORIANDRE

*Vendredi 17 février 2023*

*Un petit poisson à fort caractère :*

***Filets de rougets panés sauce orange coriandre pour 2 personnes et 9 sp vert ☐ – 7 spl bleu☐ – 7 spv violet☐ – 7 psp☐ par part***

*-240 g de filets de rougets\* : 5 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-60 g de riz basmati cru : 7 sp vert bleu violet☐☐☐ – 7 psp☐*

*-200 g de cœurs d'artichauts congelés ou non\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-60 g de crème 4% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-1 cuillerée à café d'huile : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-20 g de chapelure express : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-50 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-2 cuillerées à café de moutarde : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 orange\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 petite cuillerée à café de coriandre en poudre*

*-sel fin poivre*

*Cuire le riz selon la notice (11 minutes) à l'eau bouillante salée, l'égoutter et le réserver au chaud.*

*Cuire les cœurs d'artichauts à l'eau bouillante salée et citronnée pendant 8 minutes. Les égoutter et les garder au chaud.*

*Préparer la sauce : chauffer doucement la crème, délayer la moutarde dedans et rajouter la coriandre et 2 cuillerées à soupe de jus d'orange. Bien mélanger.*

*Tremper les filets de rougets dans le lait puis dans la chapelure.*

*Huiler une poêle antiadhésive et cuire recto verso les filets. Les assaisonner : sel poivre.*

*Servir les rougets avec le riz, les cœurs d'artichauts et la sauce.*



*Au besoin, vous réchauffez aux micro-ondes le riz et les cœurs d'artichauts si vous n'arrivez pas à les garder au chaud.*

*Personnellement, je me suis servie d'une moutarde Maille à la coriandre et à l'orange.*

*Pour le repas :  $\frac{1}{2}$  pamplemousse (0 sp vert bleu violet) – 0*

*psp*) – filets de rougets sauce orange coriandre (9 sp vert □  
– 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp) – 1 yaourt 0% à la  
cannelle (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp).  
Total : 11 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 7 psp

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***