

FILETS DE ROUGETS CORIANDRE ORANGE

Vendredi 15 décembre 2023

Pour les amateurs de poissons à goût assez prononcé :

Filets de rougets coriandre orange pour 2 personnes et 10 sp vert □ – 8 spl bleu□ – 8 spv violet□ – 8 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□

-240 g de cœurs d'artichauts surgelés: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-100 g de crème à 4% : 4 sp vert bleu violet□□□- 4 psp□

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 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 coriandre orange

-sel fin poivre blanc

Paner les filets de rougets : les tremper dans le lait puis dans la chapelure. Assaisonner : sel poivre.

Rincer le riz à l'eau froide puis le cuire à l'eau bouillante salée pendant 11 minutes. L'égoutter et le garder au chaud.

Cuire les cœurs d'artichauts surgelés à l'eau bouillante salée citronnée pendant 10 minutes. Les égoutter et les garder au chaud.

Préparer la sauce : délayer la moutarde dans la crème chaude. Rectifier l'assaisonnement.

Huiler au pinceau une poêle antiadhésive et cuire les filets de rougets panés 4 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Les servir avec le riz, les cœurs d'artichauts et la sauce chaude.



L'indice glycémique de cette recette est moyen (IG du riz basmati 45)

La chapelure express ne nécessite pas d'œuf pour paner.

Si vous n'avez pas de moutarde coriandre orange, rajouter dans une moutarde semi forte le jus d'une demi – orange et un peu de coriandre fraîche à ôter au moment de servir.

Pour le programme violet□, comptez 4 sp si vous prenez du riz complet.

Pour le repas : salade verte pamplemousse crevettes roses + 2 c à c de vinaigrette allégée (2 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) -filets de rougets coriandre orange (10

sp vert □ – 8 *spl bleu*□- 8 *spv violet*□ – 8 *psp*□) – 100 g de
skyr 0% (1 *sp vert* □ – 0 *spl bleu*□ – 0 *spv violet*□ – 0 *psp*□).
Total : 13 *sp vert* □ – 9 *spl bleu*□ – 9 *spv violet*□ – 9 *psp*□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés