

# 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***