

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