



CABILLAUD AUX AGRUMES

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite d'orange bio
- 10 grammes de citron vert ou Lime bio
- 100 grammes de pommes de terre cuites à l'eau
- 1 unité petite de courgette (250 g) coupée en rondelles
- 10 grammes d'huile d'olive vierge extra
- épices d'anis, sel et poivre
- 1 cuillère à café de persil, frais
- 120 grammes de cabillaud cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Râpez les zestes d'orange et citron et réservez. Faites cuire le pommes de terre. Dans un plat, posez le filet de cabillaud, salez, poivrez et dispersez 1/4 des zestes. Arrosez d'une cuillère d'huile d'olive. Enfourez au four à 170°C. Cuisez les rondelles de courgettes vapeur ou dans l'eau.
- 2° Râpez les zestes d'orange et citron et réservez. Faites cuire le pommes de terre. Dans un plat, posez
- 3° Dans un poêlon, mettez le jus d'orange et le jus de citron, l'anis et le reste des zestes. Chauffez le tout. Dressez le cabillaud, les courgettes, les pdt et versez la sauce aux agrumes. Parsemez de persil... Bon appétit

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (603 g)	% AR
ÉNERGIE	57 kcal	344 kcal	17 %
PROTÉINES	4 g	25 g	51 %
GLUCIDES	5 g	30 g	12 %
SUCRES	2 g	13 g	15 %
LIPIDES	2 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	5 mg	30 mg	1 %