



*Fish and
chips*

CÔTÉ FISH

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION - POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

FISH & CHIPS

Temps de preparation : 10 min - Temps de cuisson : 4 min - Niveau de difficulté : facile

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 800g de filets de poisson blanc
- 200g de chapelure de pain Bio de Saint Laurent d'Aigouze (30)
- Citron

Veuillez prévoir des oeufs pour réaliser la chapelure

ALLERGÈNES

1. Céréales contenant du gluten, à savoir blé
4. Poissons et produits à base de poissons

VALEURS NUTRITIONNELLES

Énergies	508,6 (kcal/100g)
Lipides	6,45 (g/100g)
dont saturés	1,39 (g/100g)
Glucides	71,56 (g/100g)
dont sucre	7,70 (g/100g)
Protéines	35,20 (g/100g)
Sel	2,713 (g/100g)

ÉTAPES DE LA RECETTE

Sortir le panier 8 minutes avant de déguster.

1. Sortir les filets du sachet
2. Dans une assiette, mettre la chapelure
3. Cassez les oeufs dans une assiette creuse, assaisonnez de sel et de poivre
4. Passez les filets sur les deux côtés dans l'oeuf battu
5. Puis, dans la chapelure, sur les deux côtés
6. Dans une poêle chaude, avec de l'huile d'olive et une noisette de beurre, faites cuire les filets de poissons, 2 minutes de chaque côté.



L'ASTUCE DE NOTRE CHEF :

Pressez le citron sur les filets juste sortis de la poêle pour les rendre plus moelleux.

PRIX : 40€ pour 4 personnes soit 10€ / personne