

# Poisson blanc au pesto, tomates et poivrons

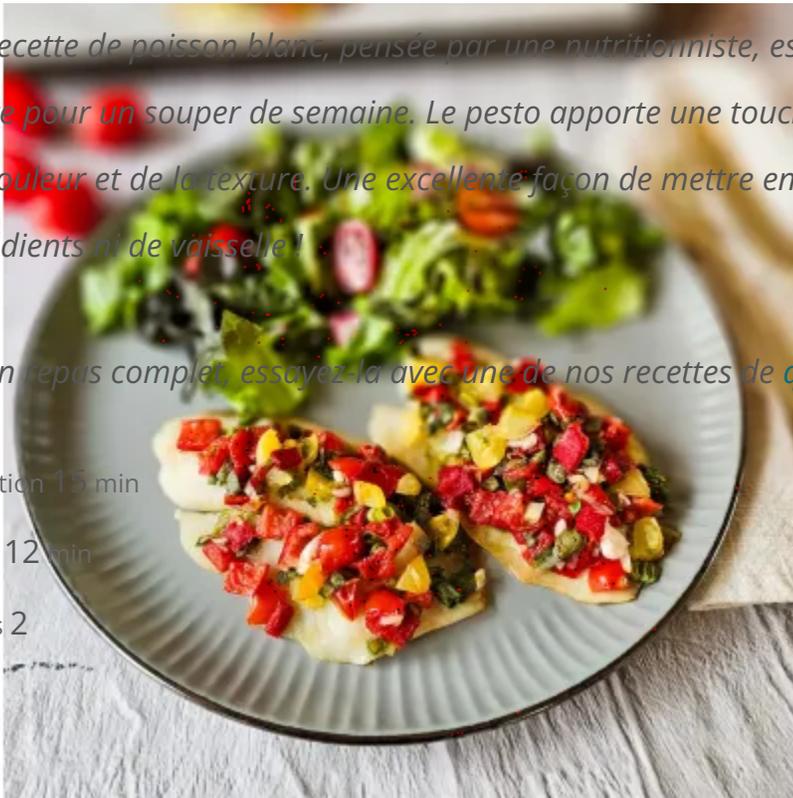
*Cette recette de poisson blanc, pensée par une nutritionniste, est simple, rapide et savoureuse, ce qui la rend parfaite pour un souper de semaine. Le pesto apporte une touche herbacée, tandis que les légumes grillés ajoutent de la couleur et de la texture. Une excellente façon de mettre en valeur un poisson blanc délicat sans trop d'ingrédients ni de vaisselle!*

*Pour un repas complet, essayez-la avec une de nos recettes de quinoa en accompagnement.*

Préparation 15 min

Cuisson 12 min

Portions 2



## Nutrition Facts (per serving)

Calories 160 kcal

Lipides 6 g

Glucides 5 g

Fibres 1 g

Protéines 22 g

Sodium 340 mg



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec

Nutritionniste Diététiste à Québec