

Turbot sur lit de poireaux



Savourez une combinaison parfaite de saveurs, où la tendreté du poisson rencontre la douceur des poireaux. Facile à préparer, ce plat émerveillera vos papilles à coup sûr. Suivez notre recette pas à pas et régalez-vous dès maintenant !

Préparation 10 min

Cuisson 20 min

Portion 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 270 kcal

Lipides 5 g

Glucides 29 g

Fibres 3 g

Protéines 27 g

Sodium 230 mg

Ingrédients

- 1 moyenne pomme de terre
- 1 poireau
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile olive
- 300g de turbot (ou autre poisson blanc au choix)
- Jus de citron, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Éplucher et couper grossièrement la pomme de terre.
3. Émincer le poireau et séparer le blanc du vert.
4. Faire cuire la pomme de terre et le blanc du poireau à la vapeur, puis les mixer en purée lisse. Saler et poivrer au goût, réserver.
5. Faire revenir le vert du poireau dans l'huile d'olive, réserver.
6. Mettre les filets de turbot sur une plaque d'aluminium. Asperger de jus de citron. Saler et poivrer au goût. Cuire au four 5-6 minutes ou jusqu'à ce que la chair se détache à la fourchette.
7. Assembler le tout et déguster!

Notes



Carol-Ann Robert
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse