

RECETTE

FILETS DE JULIENNE A LA MOUTARDE

Famille Recette

Poissons

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids CRU !

		Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Filet de Julienne (ou Cabillaud, ou Lieu)	VPO	500				
2	Moutarde	Assais.			3		
3	Oignons	Assais.					2
4	Echalottes	Assais.					2
5	Vin Blanc Sec	Assais.		200			
6	Tomates	LV					4
7	Persil	Assais.				1	
8	Sel, Poivre	Assais.					
9	Jus de Citron	Assais.				1	
10							
11							
12							
13							
14							
15							

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Rincer les filets à l'eau légèrement citronnée. Dans 1 plat allant au four, faire 1 lit des aromates (oignons et échalottes finement émincés et persil haché). Badigeonner les filets de moutarde selon votre goût (en grains ou autre). Les déposer sur les aromates. Laver et couper les tomates, les répartir sur les filets. Saler, poivrer. Verser le vin blanc. Faire cuire au four th 6 (180°), 20 mn. Servir bien chaud

Coup de Patte du Chef

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.