



POISSON AUX POIREAUX ET AUX POIVRONS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 à 30 MINUTES

4 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION (1/4 de la recette)

Équivalences rénales :

3 éq. protéines + 1 éq. légumes

Calories	279 kcal
Protéines	27 g
Glucides	12 g
Fibres	2 g
Lipides	12 g
Gras saturés	1,6 g
Cholestérol	62 mg
Sodium	102 mg
Potassium	553 mg
Phosphore	195 mg

INGRÉDIENTS

1 lb de poisson à chair blanche, comme l'aiglefin ou la morue

3 c. à soupe d'huile d'olive

2 tasses de poireau haché

1 1/2 tasse de poivron rouge épépiné, en lanières

1/2 tasse de poivron jaune ou orange épépiné, en lanières

Poivre noir fraîchement moulu

1 c. à thé d'herbes de Provence ou estragon séché

1/2 tasse de vin blanc sec

1 petit citron : zeste et jus

1 citron en quartiers, pour garnir

3 c. à soupe de persil haché

SUGGESTION

Cette recette convient bien à divers types de poisson à chair blanche.

PRÉPARATION

- 1 Chauffer le four à 400°F (convection) ou à 425°F (traditionnel).
- 2 Sur feu moyen-vif, sauter les légumes dans l'huile 5 minutes, puis assaisonner de poivre et d'herbes de Provence.
- 3 Ajouter le vin et cuire 10 minutes de plus (les légumes doivent être légèrement colorés).
- 4 Vaporiser d'huile végétale un plat de cuisson en verre ou en céramique de 1 1/2 po de profondeur et y placer le poisson. Assaisonner de poivre noir fraîchement moulu, de zeste et de jus de citron.
- 5 Couvrir le poisson du mélange de légumes cuits et cuire 10 à 15 minutes au centre du four (selon l'épaisseur du poisson). Retirer et garnir de persil haché et de quartiers de citron. Servir avec du riz blanc.

Remarque: *Un poisson qui a été congelé peut produire beaucoup d'eau pendant la cuisson. Au besoin, égoutter l'excédent de liquide avant de servir ou transférer dans l'assiette à l'aide d'une écumoire.*