



# 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     | <b>279 kcal</b> |
| Protéines    | <b>27 g</b>     |
| Glucides     | <b>12 g</b>     |
| Fibres       | <b>2 g</b>      |
| Lipides      | <b>12 g</b>     |
| Gras saturés | <b>1,6 g</b>    |
| Cholestérol  | <b>62 mg</b>    |
| Sodium       | <b>102 mg</b>   |
| Potassium    | <b>553 mg</b>   |
| Phosphore    | <b>195 mg</b>   |

## 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.*