

FILET DE POISSON AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

800g de filet de poisson

600g de champignons de paris

2 c. à soupe de moutarde

le jus d'un citron

200 ml de court bouillon

100g de fromage blanc allégé en MG

1 bouquet garni

sel, poivre

PRÉPARATION

Lavez et coupez les champignons en fines lamelles. Arrosez les champignons de citron et badigeonnez les filets de moutarde. Faites revenir les champignons et lorsqu'ils ont rendus leur eau, ajoutez les filets de poisson. 1 minute sur chaque face et arrosez avec le court bouillon. Ajoutez le bouquet garni, salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 1/4 d'heure. Avant de servir, délayez le fromage blanc dans le jus de citron.

Vous pouvez accompagner ce plat d'une portion de riz complet.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

190 Kcal (sans riz)

BON APPÉTIT !