

Filet de poisson grillé

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 1 filet de poisson, environ 100-130g
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Épices de votre choix
- Le jus d' ½ citron
- 1 cuillère à café de crème fraîche 12 à 20% de MG

Préparation 10 minutes / Cuisson 8-12 minutes (peut varier selon l'épaisseur du poisson)

- Si le poisson est congelé le décongeler au préalable et l'éponger avec un sopalin
- Dans un bol mélanger les épices, le jus de citron et la crème fraîche
- Si vous utilisez un poisson avec peau commencer la cuisson du côté de celle-ci
- Mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faire chauffer 2-3 minutes à feu vif
- Mettre le poisson dans la poêle et faire cuire sur feu moyen environ 3-4 minutes puis le retourner
- Poursuivre la cuisson 3-4 minutes, la cuisson peut varier selon la grosseur du poisson
- Mettre le poisson dans l'assiette, puis remettre la poêle à chauffer sur feu vif
- Verser la crème dans le poêle
- Laisser chauffer 2 minutes en remuant et verser la sauce sur le poisson
- Dresser l'assiette et déguster aussitôt

Accompagnement

- Ce plat peut avoir de nombreux accompagnements possibles comme des pommes de terre sautées, une omelette, une poêlée de légumes suivez vos envies!

Diétôdélites