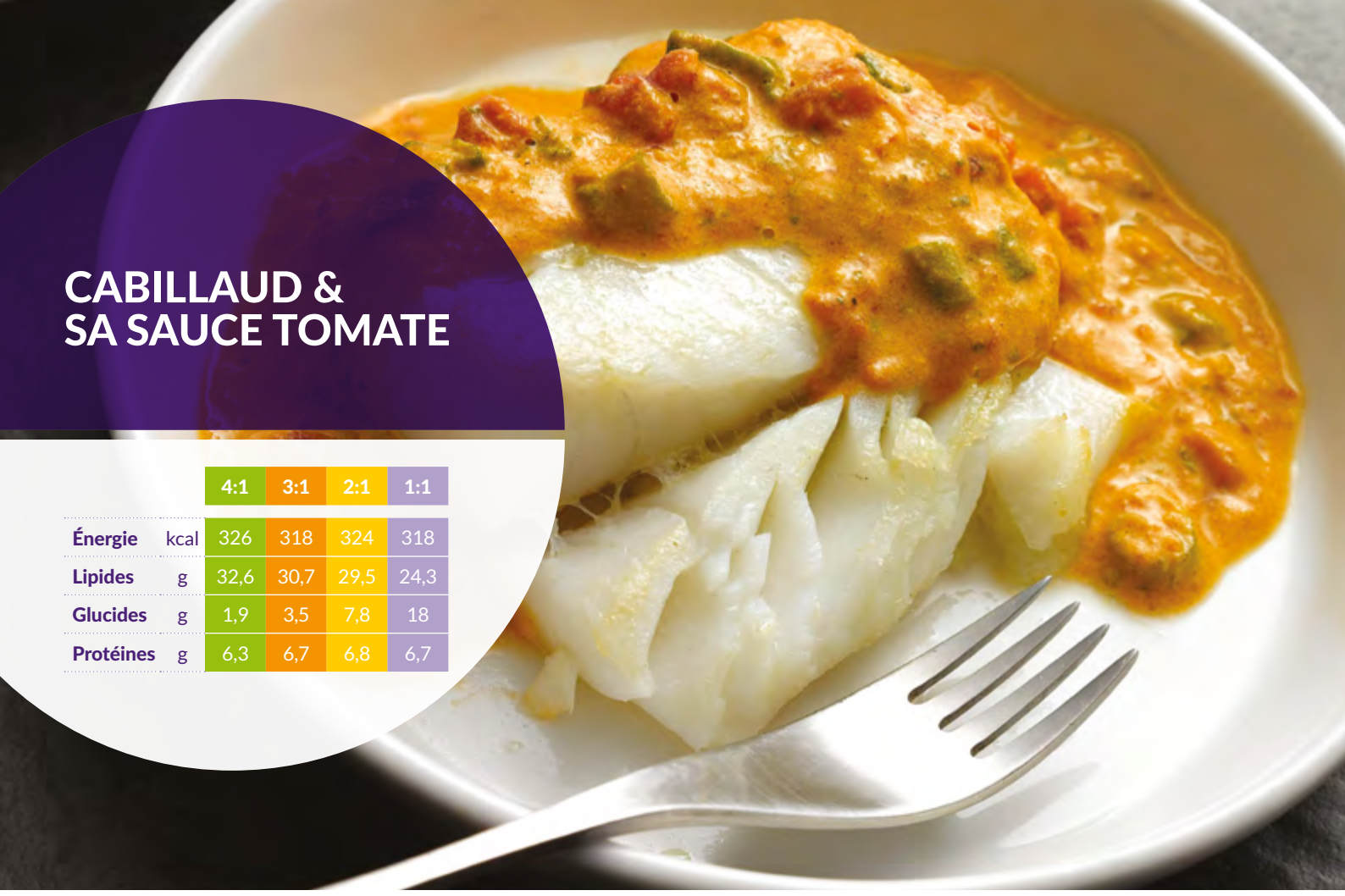
CABILLAUD & SA SAUCE TOMATE

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	326	318	324	318
Lipides	g	32,6	30,7	29,5	24,3
Glucides	g	1,9	3,5	7,8	18
Protéines	g	6,3	6,7	6,8	6,7



Plats cuisinés ❄ Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **10-15 min.**

NUTRICIA

Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **10-15 min.**

Plats cuisinés

CABILLAUD & SA SAUCE TOMATE

INGRÉDIENTS*

		4:1	3:1	2:1	1:1
Cabillaud	g	20	20	20	20
Oignon frais émincé	g	0	5	5	5
Concentré de tomates	g	3	5	5	5
Tomates concassées (conserve)	g	20	40	40	50
Riz cuit	g	0	0	15	50
KetoCal® 4:1 Neutre	g	15	15	13	5
Huile	mL	22	20	20	20
Origan		1 pincée			

- Mettre 15 g d'huile, (+/- les oignons frais), et le concentré de tomates dans une poêle et cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Ajouter les tomates concassées en boite et cuire à feu doux pendant 3 minutes supplémentaires. Ajouter une pincée d'origan (si souhaité) et le **KetoCal® 4:1** et bien remuer jusqu'à ce qu'il se dissolve. Maintenir au chaud.
- Recouvrir le cabillaud avec l'huile restante et le mettre au grill pendant 10-15 minutes.
- Verser la sauce sur le poisson. Servir immédiatement (+/- accompagné du riz cuit).

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^me^ Grouazel et M^me^ Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre