



Sauvage, Naturel & Durable®

# Paëlla au cabillaud du Pacifique

---

## Pour 4 personnes :

400 g de filet de cabillaud d'Alaska  
750 g de paëlla surgelée  
2 citrons Bio  
4 cuillères à soupe d'huile végétale  
1 branche de thym  
Sel, poivre du moulin



## Préparation :

1. Laver les citrons à l'eau chaude, les sécher et les couper en quartiers. Préparer la paëlla selon les instructions sur l'emballage.
2. Rincer le filet de cabillaud, l'éponger et le couper en morceaux. Faire chauffer l'huile, ajouter deux quartiers de citron, saler et poivrer. Rincer le thym et l'ajouter à l'huile.
3. Faire revenir les filets de cabillaud avec les citrons et le thym pendant environ 8-10 minutes. Disposer les morceaux de poisson sur la paëlla surgelée préparée, agrémenter avec les quartiers de citron restants et servir.

**Réalisation** : 20 minutes

## Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 360 kcal/ 1510 kJ  
Protéines : 33 g  
Lipides : 15 g  
Glucides : 22 g

Alaska Seafood Marketing Institute  
Contact : mk<sup>2</sup> gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon : 0228/943 787 - 0,  
E-mail : akseafoodceu@alaskaseafood.org  
Crédit photo : Alaska Seafood  
Reproduction gratuite.  
Deux exemplaires justificatifs demandés.