

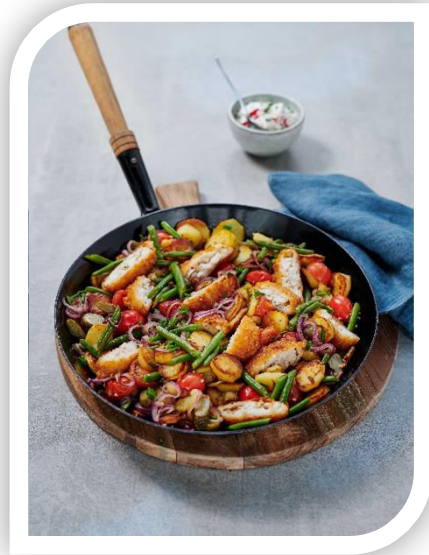


Sauvage, Naturel & Durable®

Poêlée paysanne à la limande du Pacifique.....

Pour 4 personnes :

4 portions de limande du Pacifique panée (600 g)
600 g de petites pommes de terre
2 oignons rouges
200 g de haricots verts
4 cuillères à soupe d'huile végétale
200 g de tomates cerises
6 cornichons
½ bouquet de ciboulette
1 petite botte de radis
200 g de yaourt (ou de crème fraîche)
1-2 cuillères à café de jus de citron
Paprika
Sel, poivre du moulin



Préparation :

1. Laver les pommes de terre, les faire cuire avec leur peau, les éplucher et les couper en rondelles. Peler les oignons et les couper aussi en rondelles. Rincer les haricots, ôter les extrémités, les tailler en tronçons d'environ 5 cm, les faire blanchir brièvement dans de l'eau bouillante salée.
2. Faire revenir dans une grande poêle, les pommes de terre, les oignons et les haricots dans deux cuillères à soupe d'huile pendant environ 10 minutes. Laver et couper en deux les tomates, détailler les cornichons en dés, les ajouter aux pommes de terre et les faire revenir pendant 5 minutes. Saler, poivrer et saupoudrer de paprika.
3. Dans une autre poêle, faire frire le poisson pané dans l'huile restante pendant environ 8 à 10 minutes, puis le couper en morceaux et l'ajouter à la poêle des pommes de terre.
4. Laver la ciboulette, la sécher et la ciseler. Retirer les feuilles des radis ; nettoyer, laver et couper les radis en petits cubes. Mélanger le yaourt avec la ciboulette et les radis et assaisonner avec le jus de citron, du sel et du poivre.
5. Dresser la poêlée sur de belles assiettes avec le dip aux radis et servir.

Réalisation : 1 heure

Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 300 kcal/ 1260 kJ
Protéines : 7 g
Lipides : 15 g
Glucides : 31 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Contact : mk² 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.