



Sans lactose



Sans gluten

PLAT PRINCIPAL

GRATIN DE POISSON À LA PROVENÇALE

- 2 CS d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail pressées
- 500 g de pommes de terre en robe des champs (à chair ferme), coupées en quatre ou en six
- 250 g de tomates cerises, coupées en deux
- 70 g d'olives noires
- 70 g de câpres
- 1 CS de feuilles de sauge, hachées grossièrement
- 2 CS Zweifel Seasoning Provençale
- 500 g de filets de poisson (p. ex. carrelet), coupés en deux dans la longueur
- $\frac{3}{4}$ CS Zweifel Seasoning Provençale

1. Mettre tous les ingrédients dans un grand plat, ajouter l'huile et la sauge, épicer avec l'assaisonnement Zweifel Seasoning Provençale et verser le tout dans les ramequins préalablement graissés.

2. Épicer les filets de poisson avec l'assaisonnement Zweifel Seasoning Provençale, les enrouler et les déposer entre les légumes et les pommes de terre.

3. Cuisson: env. 20 minutes à mi-hauteur du four préchauffé à 200 degrés.

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION:
299kcal, LIPIDES 11g, GLUCIDES 23g,
PROTÉINES 24g



USTENSILES SUPPLÉMENTAIRES:
4 grands ramequins individuels d'env.
5 dl chacun, graissés



ENV. 40 MIN.



ENV. 20 MIN.



POUR 4 PERS.