



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 : 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.