



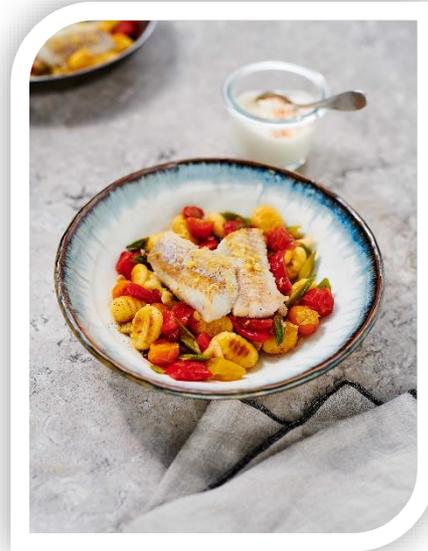
Sauvage, Naturel & Durable®

# Poêlée de colin aux gnocchis

---

## Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de filet de colin d'Alaska  
200 g de crème aigre  
Poudre de paprika fumé  
1 citron bio  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
4 oignons verts (cébette)  
600 g de gnocchis (sous vide)  
60 g de poivrons grillés (en bocal)  
300 g de tomates cerises (de différentes couleurs)  
Sel, poivre fraîchement moulu



## Préparation :

1. Assaisonnez la crème aigre de poudre de paprika fumé et de sel. Lavez et épongez le filet de colin, puis coupez-le en morceaux. Lavez le citron à l'eau chaude, séchez-le, râpez-en le zeste, coupez-le en deux et pressez son jus. Faites chauffer dans une poêle 2 cuillerées à soupe d'huile avec un peu de zeste et de jus de citron, ajoutez le filet de colin, faites-le frire pendant 5 à 7 minutes environ, salez, poivrez et réservez.
2. Nettoyez et découpez en rondelles les oignons verts, puis lavez-les. Faites dorer les gnocchis dans la poêle avec le reste de l'huile. Coupez les poivrons grillés en dés. Lavez les tomates cerises, coupez-les en deux, ajoutez-les aux gnocchis avec les poivrons grillés et les oignons de printemps, puis faites-les revenir quelques instants. Assaisonnez le mélange de gnocchis avec la poudre de paprika fumé, salez, poivrez.
3. Placez les morceaux de colin sur le dessus et laissez mijoter à couvert pendant 5 minutes environ. Disposez la poêlée de colin aux gnocchis sur des assiettes et servez avec la crème aigre au paprika fumé.

**Temps de préparation :** 35 min.

## Informations nutritionnelles par portion :

Énergie : 700 kcal/ 2 640 kJ  
Protéines : 41 g  
Matières grasses : 33 g  
Glucides : 56 g

Alaska Seafood Marketing Institute  
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, tél: 0228/943 787 – 0,  
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org  
crédits photos: Alaska Seafood  
réimpression gratuite  
deux spécimens demandés