

Truite fondante aux amandes

Recette salée : Février 2016

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 truites
- 10 g de beurre
- 100 g d'amandes en poudre
- 1 œuf
- 1 citron
- 2 cuillères à soupe de farine
- sel, poivre



Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciennes

Temps de préparation :
5 minutes

Temps de cuisson :
15 minutes

Préparation



Épongez les quatre truites.

Farinez-les, puis plongez-les dans l'œuf battu, et enfin dans les amandes.

Ajoutez le beurre dans une poêle.

Faites dorer chaque truite dans la poêle 7 min de chaque cotés.

Servez en agrémentant de rondelles de citron.

Valeurs nutritionnelles pour 100 grammes :

Kcal : 228

Protides : 22,4 g

Glucides : 2,9 g

Lipides : 14,1 g

Atout
nutritionnel

Riche en vitamine E,
antioxydant, en acide
gras mono insaturés
et en phytostérols.