

# Filets de colin aux échalotes et safran



Voici une recette fortement appétissante, peu calorique et pas chère. Il vous suffira d'ajouter un plat de légumes, de riz ou de pâtes pourquoi pas ?

**Filet de colin aux échalotes et au safran pour 4 personnes**

**Temps de préparation : 15 mn      Temps de cuisson : 5 min**

**Valeur calorique : 87**

**Ingrédients :**

4 filets de colin

2 dés de safran

4 échalotes

1 sachet de court bouillon

Persil, set et poivre

**Préparation**

1° Préparer le court bouillon comme indiqué sur le mode d'emploi

2° Y plonger les filets de poisson et les laisser cuire 2 min à l'eau frémissante

3° Ajouter le safran, rectifier l'assaisonnement et retirer du feu

4° Faire dorer les échalotes finement hachées dans un poêle

5° Egoutter le poisson et le présenter saupoudré de persil et des échalotes

Vous avez-vous aussi des idées de recettes peu caloriques et facile à faire . N'hésitez pas à les proposer .

Vous voulez aussi publier des articles sur un thème qui vous tient à cœur alors cliquez [ici](#)