

Recette cuisine fitness : filets de colin sur lit d'oignons



Recette cuisine fitness : Filets de colin sur lit d'oignons . Une façon de varier nos aliments et de se faire plaisir.

Temps de préparation : 20 mn Temps de cuisson: 15 mn

Valeur calorique : 445

Ingrédients :

600 g

de filets de colin

Sel poivre

5 cuillères à soupe de beurre

1 $\frac{1}{2}$ botte d'oignons nouveaux

2 cuillères à soupe d'huile

100 ml de vin blanc

100 ml de bouillon de légumes

50 g de crème fraîche épaisse

1 cuillère à soupe de cerfeuil haché

Préparation pour cette recette cuisine fitness

1° Laver puis essuyer les filets de sole, saler et poivrer .
Faire fondre le beurre et enduire les filets .

2° Laver et essuyer les oignons nouveaux, puis les couper en tronçons de 3cms de long.

Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les oignons en remuant.

Mouiller avec le vin blanc et le bouillon de légumes, et laisser réduire pendant quelques instants

3° Placer les filets sur les oignons et faire cuire à couvert environ 5 mn.

Retirer les filets du feu .Ajouter la crème fraîche aux oignons,saler et poivrer.

Incorporer le cerfeuil haché. Dresser les filets de poissons sur le lit d'oignons.

Accompagner de riz ou de pommes de terre cuites à la vapeur.

Bon appétit avec cette *recette cuisine fitness* facile à réaliser .

Recette cuisine fitness : escalopes de poulet aux champignons et tomates

Recette cuisine fitness: idée de menu

