



Poisson frit à la poêle avec sauce crémeuse au citron pour deux

 PRÉPARATION : 20 MIN

Cuisinez cette délicieuse recette de poisson frit à la poêle avec sauce crémeuse au citron pour deux personnes. Ce plat sain de poisson est savoureux et se prépare en seulement 20 minutes.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

2 PORTIONS

2 filets de tilapia (1/2 lb ou 225 g)

1 c. à soupe de farine

2 c. à soupe de vinaigrette Italienne piquante CALORIE-WISE KRAFT

1/4 tasse de bouillon de poulet avec 25 % moins de sodium

1 c. à soupe de jus de citron

2 c. à soupe de produit de fromage à la crème PHILADELPHIA léger

1 c. à soupe de persil frais haché

Que dois-je faire ?

Étape 1

Enrober uniformément le poisson de la farine.

Étape 2

Chauffer la vinaigrette dans une poêle moyenne à feu mi-vif. Ajouter le poisson; cuire de 4 à 5 min de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il se défasse facilement à la fourchette. Retirer de la poêle; couvrir pour garder au chaud.

Étape 3

Ajouter le bouillon de poulet et le jus de citron dans la poêle; cuire 3 min ou jusqu'à ce que la préparation réduise de moitié, en remuant souvent avec un fouet. Ajouter le produit de fromage à la crème; cuire 1 min ou jusqu'à ce que le fromage à la crème fonde complètement et que la sauce soit homogène, en remuant. Verser la sauce sur le poisson; parsemer du persil.

Conseils des Cuisines Kraft

Substitut

Préparez la recette avec du poisson-chat ou toute autre variété de poisson blanc en filets.

Nutrition supplémentaire

À la recherche d'une nouvelle façon d'ajouter du

Nutrition

Calories

160

% valeur quotidienne

Lipides 5 g

Lipides saturés 2.5 g

Cholestérol 85 mg

poisson à votre régime alimentaire? Ne cherchez plus! Ce délicieux plat, fait de produits sensés, peut vous aider à manger sainement.

Présentation suggérée

Accompagnez ce plat de votre légume frais préféré cuit à la vapeur et de riz brun.

Sodium 250 mg	10 %
Glucides 5 g	2 %
Fibres 0 g	
Sucres 2 g	
Protéines 25 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	8 %
Calcium	0 %
Fer	4 %

Portions

2 portions de 1/2 de la recette chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.