

# Aiglefin vapeur

## INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Aiglefin frais ou congelé, filets	4 petits (450 g)	4 petits (1 livre)
Sel	au goût	au goût
Poivre	au goût	au goût
• Oignon vert haché	1 moyen	1 moyen
Citron tranché mince	1 moyen	1 moyen

## MODE DE PRÉPARATION

- Assaisonner les filets ; les couper en moitiés.
- Répartir l'oignon vert et le citron sur les demi-filets. Superposer les demi-filets en opposant les extrémités. Déposer les morceaux de poisson dans une marguerite ou sur un treillis au-dessus de l'eau bouillante. Cuire jusqu'à ce que le poisson s'effeuille, soit environ 10 minutes par 2,5 cm (1 po) d'épaisseur de filets frais ou 20 minutes par 2,5 cm (1 po) d'épaisseur de filets congelés.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes ou plus



### Valeur nutritive par portion :

Glucides : 1,5 g

Fibres : 0,3 g

Protéines : 21,3 g

Lipides : 0,9 g

