

Roulade de poisson aux haricots

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Haricots verts entiers	225 g	½ livre
• Poisson plat (plie, sole), filets	4 petits (450 g)	4 petits (1 livre)
Huile d'olive	10 ml	2 c. à thé
Estragon	5 ml	1 c. à thé
Sel	au goût	au goût
• Poivre rose moulu grossièrement	au goût	au goût
Jus de citron frais	au goût	au goût

MODE DE PRÉPARATION

- Cuire les haricots jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
Partager les haricots en 4 portions équivalentes.
- Badigeonner d'huile chaque filet de poisson ; assaisonner d'estragon et de sel.
Sur l'extrémité d'un filet, déposer perpendiculairement une portion de haricots ; enrouler le poisson autour des haricots puis placer la roulade dans un plat allant au four. Procéder de la même façon avec les autres filets.
- Parsemer de poivre chaque roulade de poisson.
Cuire au four à 230 °C (450 °F) 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille.
Arroser de jus de citron avant de servir.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 minutes

TEMPS DE CUISSON : 10 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 4,0 g

Fibres : 1,0 g

Protéines : 22,2 g

Lipides : 3,7 g