



CABILLAUD, LARD ET SAUGE

POUR 5 PERSONNES

INGRÉDIENTS

650G DE DOS DE CABILLAUD

100G DE POITRINE FUMÉE
(TRANCHES FINES)

SAUGE

PRÉPARATION

- Entourer les dos de cabillaud avec une tranche de lard.
- Déposer délicatement les dos de cabillaud sur une plaque allant au four préalablement recouvert de papier cuisson.
- Enfourner à 80 degrés.
- Suivre la cuisson pour un idéal à 55° à cœur.
- Ajouter une feuille de sauge sur les dos à la sortie du four.



ALLERGÈNES : POISSON



DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 126g - 163 Kcal :

Lipides : 6,3g dont AG Saturés : 2,3g,
Protéines : 26,4g, Fibres : 0,4g,
Sel : 0,8g, Calcium : 9,2mg, Fer : 0,7mg

