



Omble chevalier et salade de sucaines

🕒 30 min 🍴 minceur



- 1** 3 c. s. de vinaigre
4 c. s. d'huile
180 g de yogourt nature
½ c. c. de sel
un peu de poivre
4 sucaines
1 bouquet de basilic
250 g de myrtilles

Mélanger vinaigre, huile et 2 c. s. de yogourt, saler et poivrer la sauce. Tailler les sucaines en lanières, couper grossièrement le basilic, incorporer les deux à la sauce avec les myrtilles.
- 2** 4 c. s. de chapelure
4 filets d'omble chevalier (d'env. 140 g)
½ c. c. de sel
un peu de poivre

Mettre la chapelure dans une assiette plate. Retirer les éventuelles arêtes des filets, saler, poivrer, passer dans la chapelure, appuyer légèrement.
- 3** beurre à rôtir

Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Saisir les filets env. 3 min sur chaque face. Présenter le reste du yogourt à part.

Servir avec: quartiers de citron.

Portion (¼): 406 kcal, lip 21 g, glu 18 g, pro 33 g