



Sole au crumble purée de carotte

ingrédients

- filets de sole
- Carottes
- brocoli
- choux fleur
- à soupe de beurre
- MAGGI Nokoss 24(60x10g) SN
- MAGGI Tablette
- à soupe d’huile

préparation

1. Déposer les filets de sol dans un plat à four. Mariner avec du citron, 1 MAGGI Tablette et du poivre. Enfourner 20 minutes.
2. Faire bouillir les carottes puis mixer pour obtenir une purée. Ajouter du beurre, 1 cube MAGGI Nokoss et du poivre
3. Mixer les brocolis et choux fleurs puis faire sauter sur une poêle avec un peu d’huile d’olive.

Nutrition

Les glucides	3,35 g
Énergie	616,05 kcal
Les graisses	12,34 g
Fibre	0,79 g
Protéine	116,12 g
Graisses saturées	5,04 g
Sodium	1393,45 mg
Les sucres	1,35 g

⌚ 35 Minutes

⊕ 6