



Médailon de sol aux Agrumes

ingrédients

- g Filets de poitrine de poulet, panés, non cuits
- Citrons, crus, sans pelure
- Oranage (jus et zeste)
- Jus de pamplemousse, blanc, cru
- à soupe Persil
- à soupe huile d'olive
- à thé Poivre, banane, cru
- MAGGI Arome Tablette

préparation

1. Mariner les filets de sol avec les zestes de citron et d'orange et le MAGGI Arôme.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faites-y dorer les morceaux de sol. Réservez-les.
3. Ajouter le jus de citron, pamplemousse et d'orange. Porter le mélange à ébullition. Déposer les morceaux de sol dans la poêle et laisser mijoter 5 minutes sur feu moyen. Servez chaud, parsemé de persil ciselé et avec du riz sauté aux petits légumes.

Nutrition

Les glucides	28,33 g
Énergie	426,64 kcal
Les graisses	25,87 g
Fibre	2,91 g
Protéine	20,34 g
Graisses saturées	5,05 g
Sodium	1082,47 mg
Les sucres	3,88 g

31 Minutes

6