



Truite et pommes de terre méditerranéennes grillées sur la plaque

Les repas cuits sur une plaque allant au four sont une façon intelligente de préparer des repas faciles et efficaces. Cuire un repas entier sur une seule plaque permet de s'épargner beaucoup de nettoyage.



Portions
4



Temps de préparation
10 Minutes



Temps de cuisson
15 Minutes



Contributrice
Veronica Rouse, MAN, RD, CDE

- ½ tasse Pesto
- 20 oz Filet de truite arc-en-ciel
- 1 ½ tasses Cœurs d'artichauts (en conserve, rincés et égouttés) (375 mL)
- ½ tasse Olives Kalamata dénoyautées
- 4 Tomates (grosses, en quartiers)
- 2 tasses Mini pommes de terre (coupées en moitiés)

1. Préchauffer le four à 450 °F (232°C) et recouvrir une plaque allant au four de papier parchemin.
2. Placer la truite arc-en-ciel sur la plaque de cuisson et disposer les artichauts, olives, pommes de terre et tomates sur la plaque autour des filets. Recouvrir chaque filet de truite d'une généreuse cuillère de pesto.
3. Cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit. Répartir dans des assiettes et savourer!

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Le poisson est une partie intégrale d'un régime méditerranéen en raison de la proximité de la mer, qui offre un accès abondant à toute une variété de poissons et de fruits de mer. Il s'agit aussi d'un élément important du Guide alimentaire pour un cerveau en santé, qui suggère d'ailleurs d'en manger au moins 3 fois par semaine.

Variation

Les repas cuits sur la plaque sont incroyablement flexibles : les protéines, les légumes et les assaisonnements peuvent tous être adaptés en fonction des préférences. Cette méthode de cuisson intensifie les saveurs des ingrédients, et les jus de cuisson des aliments peuvent être utilisés pour arroser les ingrédients afin de rehausser leur saveur.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement