

recette écomiam

FILETS DE COLIN LIEU AUX LÉGUMES



4 pers.



15 min



20 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 4 filets de colin lieu décongelés
- 600 g de mix légumes pour plancha

Épicerie / Marché

- 3 càs de chapelure
- 3 càs de parmesan
- 20 g de beurre
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation

- Mélangez le parmesan et la chapelure dans une poêle avec de l'huile d'olive.
- Faites revenir les filets 2 min de chaque côté.
- Salez & poivrez.
- Déposez les morceaux dans un plat allant au four.
- Faites fondre le beurre, ajoutez-le au mélange parmesan/chapelure.
- Laissez reposer 2 min.
- Répartissez-le sur les filets.
- Enfournez à 200°C pendant 15 min.
- Faites cuire les légumes, 10 à 15 min avec de la matière grasse, salez & poivrez.

Bon appétit !