

## Choucroute de poissons



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 400 g de choucroute cuite
- 50 g de filet de saumon
- 50 g de filet de Haddock
- 50 g de filet de cabillaud
- 100 ml de lait écrémé
- 1 jus de citron jaune

**Préparation : 5 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

1. Chauffer la choucroute avec un filet de jus de citron.
2. Cuire les filets de poisson au four ou au micro-ondes.
3. Faire ouvrir les moules et les laisser dans les coquilles.
4. Dresser la choucroute en dôme et répartir les filets autour.
5. Placer les crevettes et les moules au-dessus.

### Idées de décoration

6 moules ; 6 crevettes roses.

### Variante

Il est possible de remplacer le filet de Haddock par un autre poisson à condition que ce dernier soit fumé.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 18,5 g   Glucides : 10,5 g   Lipides : 4 g   Energie : 152 Kcal

