



30 min

## Omble chevalier et salade de sucaines

🕒 30 min 🍴 minceur



- 1**    3 c. s. de vinaigre  
4 c. s. d'huile  
180 g de yogourt nature  
½ c. c. de sel  
un peu de poivre  
4 sucaines  
1 bouquet de basilic  
250 g de myrtilles

Mélanger vinaigre, huile et 2 c. s. de yogourt, saler et poivrer la sauce. Tailler les sucaines en lanières, couper grossièrement le basilic, incorporer les deux à la sauce avec les myrtilles.
- 2**    4 c. s. de chapelure  
4 filets d'omble chevalier (d'env. 140 g)  
½ c. c. de sel  
un peu de poivre

Mettre la chapelure dans une assiette plate. Retirer les éventuelles arêtes des filets, saler, poivrer, passer dans la chapelure, appuyer légèrement.
- 3**    beurre à rôtir

Bien faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle antiadhésive. Saisir les filets env. 3 min sur chaque face. Présenter le reste du yogourt à part.

**Servir avec:** quartiers de citron.

**Portion** (¼): 406 kcal, lip 21 g, glu 18 g, pro 33 g