

POISSON PANÉ

INDUSTRIEL VS MAISON

MÊME PLAISIR, PLUS SIMPLE ET MEILLEUR POUR LA SANTÉ !



Moins d'additifs et d'ingrédients inutiles



Plus de protéines et moins de mauvais gras



Des ingrédients simples et reconnus



Fait maison pour plus de contrôle

CÔTÉ INDUSTRIEL



CÔTÉ MAISON



LISTE D'INGRÉDIENTS (RÉSUMÉ)

- Poisson (souvent reconstitué)
- Farine de blé
- Amidon
- Huiles végétales
- Chapelure
- Arômes
- Exhausteurs de goût
- Épaississants
- Sel
- Fibres végétales
- Épices
- Colorants éventuels

! SOUVENT ENTRE 15 ET 25 INGRÉDIENTS SELON LES MARQUES.

À RETENIR

- Produit ultra-transformé
- Plusieurs additifs ou ingrédients technologiques
- Souvent plus gras et plus salé

INGRÉDIENTS

- 2 dos de cabillaud
- 30 g de farine
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Paprika



PRÉPARATION

- Couper le dos de cabillaud en portions.
- Assaisonner avec sel, poivre et paprika.
- Passer chaque morceau dans la farine.
- Tremper dans l'œuf battu.
- Enrober de chapelure.
- Vaporiser ou ajouter un léger filet d'huile d'olive.
- Cuire :



AIR FRYER :
180°C pendant 10 à 12 min



FOUR :
200°C pendant 15 à 20 min

À RETENIR

- Panure plus croustillante
- Meilleure tenue de la chapelure
- Ingrédients simples et reconnaissables
- Dos de cabillaud entier (plutôt que reconstitué)

COMPARAISON NUTRITIONNELLE (POUR 100 G)

	POISSON PANÉ INDUSTRIEL	POISSON PANÉ MAISON
Énergie	~220 kcal	~150 kcal
Protéines	~13 g	~21 g
Lipides	~11 g	~4 g
Glucides	~20 g	~6 g
Fibres	~1 g	~0,5 g
Sel	~0,9 g	~0,4 g

Moins de calories, moins de gras et plus de protéines avec le poisson pané maison !



À RETENIR

Le poisson pané maison permet de reconnaître tous les ingrédients de la recette et apporte généralement plus de poisson, plus de protéines et moins d'additifs.

REJOIGNEZ-NOUS !



Retrouvez toutes nos fiches et conseils sur juinsanssucresajoutes.org



sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien