Poêlée de colin *& ratatouille*

10 min
Préparation

230 kcal
/personne

2
Personnes

Les ingrédients

Filets de colin (frais ou surgelés)	2
Ratatouille (bocal ou maison)	300 g
Huile d'olive Thym ou herbes de Provence	2 c.à.c

La préparation

1. Faire revenir le colin 5 min à la poêle.
2. Chauffer la ratatouille.
3. Assaisonner avec les herbes.

Source de fibres

Riche en protéines

Peu de gras