



# Roulé de poisson à la sauce moutarde



## Ingrédients pour 1 portion

150 g	Filet de sébaste, congelé ou frais
1 c. à c.	beurre
50 g	oignons nouveaux
50 g	carottes
50 ml	bouillon de légumes
100 ml	Fresubin® 2 KCAL Drink Neutre
10 g	moutarde
1/2 c. à c.	farine
20 ml	crème
	sel, poivre, une pincée de sucre

## Valeurs nutritives par portion

Energie. ....	704 kcal
Protéines. ....	14,0 g
Glucides. ....	39,0 g
Lipides. ....	30,0 g



## Préparation

1. Couper les oignons nouveaux en fines tranches et les carottes en petits dés et les faire cuire au beurre. Assaisonner le filet de sébaste et le recouvrir uniformément avec la préparation. Rouler le filet de poisson et le placer dans un plat à gratin.
2. Mélanger le reste des ingrédients et verser sur le filet de poisson. Cuire 20-25 minutes au four préchauffé à environ 160 °C.