



## FILETS DE LIEU NOIR AU FOUR

### Ingrédients :

- 4 filets de lieu noir
- 1 citron vert
- 1 branche de thym citronnelle
- Huile d'olive
- Sel

### Préparation :

1. Placer les filets de lieu dans un plat à four.
2. Eplucher le citron vert à vif, le tailler en morceaux et les mettre dans le plat avec les filets de lieu.
3. Ajouter un filet d'huile d'olive et les feuilles du thym citronnelle sans la branche.
4. Saler et mettre 8 à 10 minutes dans un four préchauffé à 200°.
5. Servir le filet de lieu sur une assiette.

### Conseil diététique «spécial poussée»:

Pensez à laisser dans le plat les feuilles de thym ainsi que les morceaux de citron vert. Il est préférable de ne pas en consommer car ils sont riches en fibres insolubles qui augmentent le volume des selles et peuvent irriter le côlon. Ces ingrédients sont uniquement destinés à parfumer vos filets.

*Les recettes ont été élaborées par une diététicienne (Alexandra Martin) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*