

## Recette facile

### FILET DE MAQUEREAU GRILLÉ, RATATOUILLE ET BOULGOUR COMPLET

- **Énergie** : 430 kcal
- **Protéines** : 32 g
- **Lipides** : 17 g
- **Glucides** : 28 g
- **Fibres** : 6 g

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 4 filets de maquereau frais (100 g chacun)
- \* 1 courgette, 1 aubergine, 1 poivron rouge, 1 oignon
- \* 2 tomates
- \* 200 g de boulgour complet
- \* 1 c. à soupe d'huile d'olive
- \* Ail, herbes de Provence, sel, poivre

## ÉTAPES

- 1 Cuire les légumes en ratatouille dans l'huile avec les aromates.
- 2 Griller les maquereaux à la poêle ou au four.
- 3 Cuire le boulgour.
- 4 Servir chaud avec le poisson sur un lit de ratatouille.