

LISTE DE COURSES

DÉFI #13

LES INGRÉDIENTS POUR LE POISSON DETOX EXPRESS AU FOUR

Pensez à aller [lire mon article](#) pour plus d'infos sur la détox.



MES NOTES PERSONNELLES

- 5-6 filets de poisson surgelé
- (idéalement de la daurade)
- 1 sachet de julienne de légumes surgelés bio
- 2 poignées d'oignons surgelés (ou frais si vous préférez)
- jus de citron
- huile d'olive
- herbes au choix:
- thym ou herbes de Provence par ex
- épices au choix:
- curcuma, gingembre, cumin par ex
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-