



MIJOTÉ DE POISSON AU LAIT DE COCO ET CITRON VERT

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru [185 g]
- 5 grammes de curry, poudre
- 30 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 100 grammes de citron vert ou Lime, pulpe, cru
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 30 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1/2 petite boîte de tomate, concentré, appertisé [35 g]
- 150 grammes de lieu noir, surgelé, cru
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Pour le riz, portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'oignon et écrasez l'ail (ou hachez-le finement). Épépinez le poivron rouge et détaillez-le en petits dés. Remuez le lait de coco ou secouez le paquet pour que les éventuels grumeaux se dissolvent. 2 Chauffez l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon, l'ail et le curry 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le poivron, le lait de coco et les cubes de tomates. Émiettez le cube de bouillon au-dessus du wok ou de la sauteuse. À couvert, laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez. 3 Pendant ce temps, versez le riz complet dans la casserole et faites-le cuire 10 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez à couvert. Salez et poivrez. Étuver le poisson 4 Pendant ce temps, tamponnez le filet de lieu jaune avec l'essuie-tout, puis coupez-le en 4 morceaux de taille égale. Disposez le filet de lieu jaune sur les légumes lors des 6 à 8 dernières minutes, puis, à couvert, poursuivez la cuisson à feu moyen-doux. Salez et poivrez. 5 Pendant ce temps, prélevez le zeste du citron vert à l'aide de la râpe et coupez l'agrumes en quartiers. Ciselez grossièrement la coriandre. 6 Ajoutez 1 cc de zeste de citron vert par personne au riz et pressez le jus des quartiers par-dessus le plat si vous le souhaitez. Servez le riz et le mijoté de poisson sur les assiettes. Garnissez avec les autres quartiers de citron vert et la coriandre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [723 g]	% AR
ÉNERGIE	64 kcal	466 kcal	23 %
PROTÉINES	6 g	40 g	80 %
GLUCIDES	8 g	55 g	21 %
SUCRES	3 g	24 g	27 %
LIPIDES	2 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	15 g	59 %
SODIUM	38 mg	271 mg	11 %