



CURRY JAUNE DE POISSON ET NOUILLES COMPLÈTES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de lieu noir, cru
- 1/2 unité grande de carotte, crue [83 g]
- 5 grammes de curry, poudre
- 15 grammes de sauce Nuoc Mâm ou Sauce au poisson, préemballée
- 5 grammes de gomashio
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 unité moyenne de brocoli, cru [310 g]
- 90 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 25 grammes d'oignon, cru
- 1 portion de nouilles aux shiitaké [284 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de tournesol [4 g]
- 5 grammes de sucre de canne
- 1/4 cube de bouillon de volaille, déshydraté [3 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préparez le bouillon avec l'eau et le bouillon cube. Émincez ou écrasez l'ail. Émincez l'oignon. Coupez le bouquet de brocoli en toutes petites fleurettes et la tige en petits dés. Détaillez la carotte en fines demi-rondelles. 2 Faites chauffer 1 cs d'huile de tournesol par personne dans la grande sauteuse à feu moyen. Ajoutez-y l'ail, l'oignon, les épices de curry et faites cuire 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, épongez le poisson avec l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux d'environ 2 cm. Salez et poivrez à votre goût. Pousser les épices d'un côté de la sauteuse et disposez les morceaux de poisson de l'autre. Faites cuire le poisson 2 minutes de chaque côté. Réservez-le hors de la sauteuse. 3 Ajoutez le bouillon, le lait de coco, la sauce de poisson (attention au sel ! Dosez à votre goût.), le sucre, le vinaigre de vin blanc, la carotte et le brocoli à la sauteuse et laissez mijoter 5 minutes à l'étouffée à couvert. Le brocoli ne doit pas encore être totalement cuit à ce stade. Retirez le couvercle de la sauteuse et ajoutez-y les nouilles. Faites cuire 3 à 4 minutes. 4 Remuez les nouilles avec une spatule pour les séparer et ajoutez éventuellement de l'eau ou du bouillon si le curry devient trop sec. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez le poisson au curry. Réchauffez brièvement et servez sur les assiettes. Garnissez du gomashio.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (810 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	882 kcal	44 %
PROTÉINES	6 g	47 g	93 %
GLUCIDES	10 g	77 g	30 %
SUCRES	3 g	22 g	24 %
LIPIDES	6 g	47 g	67 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	19 g	97 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	17 g	70 %
SODIUM	410 mg	3322 mg	138 %