



TAJINE DE CABILLAUD ET ASPERGES

 30 minutes 35 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de cabillaud, cru
- 100 grammes d'asperge, verte, crue
- 1 gramme de coriandre, fraîche
- 1 gramme de cumin, graine
- 10 grammes de jus de citron, maison
- 1 cuillère à café de persil, frais [2 g]
- 200 grammes de tomate, coulis, appertisé [purée de tomates mi-réduite à 11%]
- 1/2 gousse d'ail, cru [3 g]
- 1 unité moyenne d'échalote, crue [26 g]
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 1 unité moyenne [M] d'œuf, cru [58 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer les ingrédients.
- 2° Ciseler les échalotes.
- 3° Hacher finement l'ail.
- 4° Mixer le poisson cru coupé en cubes avec l'ail, le persil, l'œuf, le sel et poivre. Former 5 boulettes par personne.
- 5° Verser l'huile dans la cuve.
- 6° Chauffer l'huile. Colorer délicatement les boulettes. Retirer.
- 7° Ajouter 10 cl d'eau, échalotes, concassée de tomate, jus de citron et cumin. Assaisonner. Remettre les boulettes. Ajouter les asperges.
- 8° Cuisson sous pression : 4 min.
- 9° Ajouter la coriandre. Servir accompagné de semoule ou de riz.
- 10° Ajouter la coriandre. Servir accompagné de semoule ou de riz.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (350 g)	% AR
ÉNERGIE	57 kcal	200 kcal	10 %
PROTÉINES	10 g	34 g	68 %
GLUCIDES	3 g	12 g	5 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	18 %
SODIUM	138 mg	484 mg	20 %