



COLIN VAPEUR, COURGE BUTTERNUT

 15 minutes 25 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de lieu jaune ou colin, cru
- 200 grammes de courge doubeurre (butternut), pulpe, crue
- 1/2 unité petite de citron, pulpe, cru (23 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 3 grammes de curcuma, poudre

MODE DE PRÉPARATION

1° Eplucher la courge butternut, vider les graines à l'aide d'une grande cuillère, et couper la chair en dés. Cuire à la vapeur (20 minutes environ). Mettre de l'eau à bouillir (dans une bouilloire). Dans une bol, verser l'eau sur la semoule, et laisser gonfler. Ajouter le colin dans un panier vapeur, jusqu'à ce qu'il soit cuit à coeur (5 à 8 minutes). Dans un bol, mélanger : la courge butternut + le colin + 1 filet de jus de citron + 1 c.c d'huile + 1 pincée de curcuma. Servir avec la semoule.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (380 g)	% AR
ÉNERGIE	43 kcal	164 kcal	8 %
PROTÉINES	8 g	29 g	58 %
GLUCIDES	3 g	12 g	5 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	1 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	54 mg	204 mg	8 %