Justine
Diététicien · 629505150

FILET DE ROUGET, POIVRONS ET CURRY

5 minutes
15 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de rouget-barbet de roche, cru
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru (185 g)
- 2 unités moyennes de poivron vert, cru (370 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 10 grammes de curry, poudre
- 10 grammes de basilic, frais
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

1º Répartissez les poivrons en lanières, les filets de rouget, le basilic et le curry au centre de 4 feuilles de papier cuisson humidifiées. Refermez les papillotes.

2º Disposez-les dans le cuit-vapeur et faites-les cuire 10 minutes. Dressez-les sur des assiettes et dégustez avec 1 filet d'huile d'olive et le riz basmati cuit au préalable.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (366 g)	% AR
ÉNERGIE	143 kcal	524 kcal	26 %
PROTÉINES	9 g	34 g	68 %
GLUCIDES	15 g	53 g	21 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	5 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	31 mg	112 mg	5 %