

**CURRY DE CABILLAUD AUX POIVRONS** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 500 grammes de cabillaud, cru
- 2 unités moyennes de poivron rouge, cru (370 g)
- 240 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 5 grammes de curry, poudre
- 200 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher les poivrons, les laver, les épépiner et les couper en lanières.
- 2° Laver la courgette et la détailler en dés.
- 3° Peler et émincer l'échalote et la gousse d'ail.
- 4° Faire chauffer l'huile dans une sauteuse puis y faire revenir l'échalote et l'ail.
- 5° Ajouter le curry, les poivrons et les dés de courgettes et faire cuire 2 min en remuant.
- 6° Verser le lait de coco, saler, poivrer et porter à ébullition.
- 7° Baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 min.
- 8° Ajouter le cabillaud coupé en morceaux et poursuivre la cuisson à feu doux 5 min environ, jusqu'à ce que le poisson soit cuit.
- 9° Servez avec le riz !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (449 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	465 kcal	23 %
PROTÉINES	7 g	31 g	62 %
GLUCIDES	12 g	55 g	21 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	22 %
SODIUM	26 mg	117 mg	5 %