Justine
Diététicien · 629505150

RIZ AU HADDOCK ET CURRY

1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de haddock (fumé) ou églefin fumé
- 60 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 unité petite d'oignon, cru (60 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 grammes de laurier, feuille
- 1 portion moyenne de tomate, crue (100 g)
- 1/2 unité petite de citron, pulpe, cru (23 g)
- 2 grammes de coriandre, fraiche
- 2 grammes de curry, poudre
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)
- 2 grammes de gingembre, racine crue
- 2 grammes de curcuma, poudre
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Faites cuire les œufs pendant 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante. À la fin de la cuisson, plongez-les dans un récipient d'eau froide.Faites cuire le riz selon le temps indiqué sur le paquet puis égouttez le. 2. Déposez le poisson et le laurier dans une casserole et couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition et poursuivez la cuisson pendant 5 min à feu doux. Egouttez le poisson et émiettez-le (en retirant peau et arrêtes) 3. Épluchez l'oignon et émincez-le. Épluchez et écrasez l'ail. Lavez les tomates et cou- pez-les en dés. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir l'oignon et l'ail avec le curry, la moutarde et le gingembre. Ajoutez les tomates et poursuivez la cuisson 3 min. Ajoutez le riz égoutté, mélangez et ajoutez le curcuma. 4. Vérifiez l'assaisonnement, salez et poivrez. Ajoutez le poisson, les œufs coupés en quatre et la coriandre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (419 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	477 kcal	24 %
PROTÉINES	9 g	37 g	74 %
GLUCIDES	14 g	57 g	22 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	22 %
SODIUM	232 mg	973 mg	41 %