

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, fraîche
- 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

1° 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 coupez-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 %