Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

CURRY DE LIEU JAUNE ET BOULGOUR

Ce curry de lieu jaune accompagné de boulgour est une recette aux saveurs indiennes idéale pour un diner léger, très facile et rapide à préparer. Accompagnez le de salade ou de crudités.

20 minutes
1 heure
4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 grandes tranches de lieu jaune
- 300 ml de lait de coco
- 1 boite de pulpe tomate
- 150 grammes de tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- Du curry
- Du curcuma
- 1 piment oiseau (sans les graines)
- Du mélange quatre épices
- 100 grammes de boulgour de blé, cru

MODE DE PRÉPARATION

1° Coupez et émincez l'oignon et l'ail.
2° Faire revenir dans une poêle avec les épices et 1 cuillère à soupe de lait de coco pendant 1 minute.
3° Ajoutez le reste de lait de coco et la pulpe de tomates et portez à frémissement pendant 15 à 20 minutes.
4° Ajoutez le poisson coupez en cubes et les tomates cerise entières. Portez à frémissement pendant une dizaine de minutes.
5° Pendant ce temps, cuire le boulgour.
6° Servir le boulgour avec le curry de poisson sur le dessus.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (361 g)	% AR
ÉNERGIE	96 kcal	348 kcal	17 %
PROTÉINES	15 g	53 g	106 %
GLUCIDES	7 g	26 g	10 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	59 mg	214 mg	9 %