



CABILLAUD À LA PATATES DOUCE

Recette simple et rapide avec un IG

 15 minutes 30 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 2 filets surgelés de cabillaud, cru (226 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (6 g)
- 350 grammes de patate douce, crue
- 1 verre de lait de coco ou Crème de coco (120 g)
- 10 grammes de curry, poudre
- 300 grammes de brocoli, surgelé, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire revenir les oignons émincés avec un peu d'huile.
- 2° Ajoutez les patates douces et faites cuire en remuant pendant 4 min
- 3° Ajoutez le lait de coco, et le curry. Répartissez le poisson et assaisonnez.
- 4° Laisser sous pression pendant 10 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (508 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 76 kcal | 385 kcal | 19 % |
| PROTÉINES | 6 g | 29 g | 58 % |
| GLUCIDES | 7 g | 37 g | 14 % |
| SUCRES | 3 g | 13 g | 15 % |
| LIPIDES | 3 g | 15 g | 22 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 2 g | 11 g | 53 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 12 g | 50 % |
| SODIUM | 250 mg | 1271 mg | 53 % |