



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 %