

## CURRY DE CABILLAUD AUX CREVETTES

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 600 grammes de filets de cabillaud, cru
- 20 grammes de beurre, doux
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 10 grammes de gingembre pelé émincé
- 15 grammes de curry, poudre
- 300 grammes de carotte coupée très fin dans la longueur
- 120 grammes de crevette, surgelée, crue
- 250 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 20 grammes de coriandre, fraîche
- jus de citron
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 300 grammes de courgettes coupées en fines rondelles

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Saler et poivron le poisson et l'arroser de jus de citron. Cuire le riz dans l'eau bouillante salée
- 2° Entretemps, faire fondre le beurre dans une casserole et y faire revenir l'oignon, l'ail, le gingembre et la poudre de curry pendant 2mn en remuant. Ajouter les carottes et les crevettes, continuer la cuisson 2mn, puis ajouter les courgettes et le lait de coco. Porter à ébullition, saler et poivrer. Ajouter le poisson, couvrir et laisser mijoter 5mn à feu moyen, puis soupoudrer de coriandre
- 3° Egoutter le riz et le répartir dans les assiettes, disposer le curry et déposer le reste de coriandre.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (503 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	536 kcal	27 %
LIPIDES	4 g	18 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	14 g	68 %
CHOLESTÉROL	25 mg	125 mg	42 %
SODIUM	53 mg	267 mg	11 %
GLUCIDES	10 g	50 g	17 %
SUCRES	2 g	8 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	26 %
PROTÉINES	8 g	41 g	—