



RIZ SAUTÉ À LA COURGETTE

 15 minutes 30 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 220 grammes de riz blanc, cru
- 350 grammes d'églefin, cru **ou** 350 grammes de cabillaud, cru
- 1 unité grande de citron, pulpe, cru (95 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Chauffez l'huile dans une poêle et faites revenir les courgettes coupés en fines demi lunes pendant 10 à 15 minutes. Incorporez ensuite l'ail.
- 2° Pendant ce temps, faites cuire le riz en suivant les instructions sur l'emballage. Égouttez-le en réservant un peu d'eau de cuisson.
- 3° Ajoutez les poissons au mélange de courgettes et faites cuire pendant 5 minutes de chaque côté. Mélangez avec le riz, le zeste et le jus de citron, un peu d'assaisonnement et une touche d'eau de cuisson réservée. Répartissez dans des bols et servez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (629 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	719 kcal	36 %
LIPIDES	3 g	18 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	3 g	14 %
CHOLESTÉROL	12 mg	75 mg	25 %
SODIUM	23 mg	146 mg	6 %
GLUCIDES	15 g	93 g	31 %
SUCRES	1 g	6 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
PROTÉINES	7 g	43 g	—