



CURRY DE LIEU JAUNE ET BOULGOUR

Ce curry de lieu jaune accompagné de boulgour est une recette aux saveurs indiennes idéale pour un dîner léger, très facile et rapide à préparer.

 20 minutes 1 heure 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 petites tranches de lieu jaune, cuit
- 1 brique de 20 cl de lait de coco ou crème de coco
- 200 g de pulpe de tomate
- 2 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- curry
- Curcuma
- 1 piment oiseau (sans les graines)
- Du mélange quatre épices
- 200 g de boulgour de blé, cru
- 200 g de tomates cerises, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez et émincez l'oignon et l'ail. Et coupez les tomates cerises en 2 ou par 4.
- 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. Portez à frémissement pendant une dizaine de minutes. Ajoutez les tomates cerises.
- 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 (395 g)	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	344 kcal	17 %
PROTÉINES	10 g	41 g	81 %
GLUCIDES	7 g	29 g	11 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	3 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	45 mg	178 mg	7 %