

Cabillaud à l'exotique

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 215.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 10.252

Les ingrédients

- 400.0 gr Cabillaud
- 1.0 u Poivron rouge
- 2.0 u Banane
- 5.0 cl Jus de citron
- 1.0 cs Curry
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 2.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Oignon

Préparation du poisson

Salez et poivrez les darnes de cabillaud et ajoutez le curry sur les darnes.

Préparation des légumes

Lavez le poivron et taillez le en lamelle. Puis épluchez et émincez l'oignon. Epluchez les bananes et les coupez en rondelle épaisse.

Cuisson

Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile. Puis faites dorer les darnes de chaque coté pendant 3 min. Puis réserver.

Dans la poêle, ajoutez les lamelles de poivrons, d'oignons, les rondelles de bananes; puis ajoutez le jus de citron et laissez cuire 2 min. Assaisonnez.

Présentation

Dans un plat, faites un lit de poivrons et de bananes et déposez les darnes dessus. Servir aussitôt.