

# 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.