

Couscous au poisson

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 275 Kcal

Charge glycémique par portion: 12.998

Les ingrédients

- 100.0 gr Semoule
- 250.0 gr Cabillaud
- 150.0 gr Crevettes roses décortiquées
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 100.0 gr Saumon fumé
- 2.0 u Tomate
- 2.0 u Oignon
- 1.0 gr Poireau (blanc)
- 1.0 u Court bouillon poisson
- 1.0 gr Eau

Préparation du poisson

Dans une casserole, mettre un litre d'eau, le blanc de poireau coupé en rondelle, le court-bouillon de poisson. Y mettre cuire le poisson pendant 10 minutes.

Préparation legumes

Dans une poêle, mettre l'huile d'olive avec les oignons finement coupés, les tomates coupés en dés, et la moitié des crevettes décortiquées.

Préparation de la semoule/ cuisson

Dans un saladier, mettre la semoule. Préléver 2 verres de court bouillon du jus de cuisson du poisson et préparer la semoule avec.

Puis l'incorporer dans la poêle avec les tomates. Egréner la semoule cuite dans le poêle.

Présentation

Dans un plat, mettre au fond la semoule, puis répartir sur le dessus: les crevettes restantes, le saumon fumé, et les pavés de cabillaud.