

Riz 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 : 497 Kcal

Charge glycémique par portion: 13.932

Les ingrédients

- 750.0 gr Cabillaud
- 300.0 gr Riz
- 100.0 gr fruits de mer
- 1.0 u Oignon
- 100.0 gr Huile d'Olive
- 1.0 cc Cumin
- 0.5 cc Coriandre
- 1.0 u citron
- 100.0 gr Persil

Préparation du riz

Dans un litre d'eau bouillante faire cuire le riz "al dente". Égoutter le riz dans une passoire et réservez le.

Préparation du poisson

Taillez le poisson en gros dés. Éplucher l'oignon et le couper finement.

Cuisson

Dans un wok, faire chauffer l'huile d'olive et faire dorer l'oignon à feu moyen. Ajouter poisson et les fruits de mer. Puis les épices, sel/poivre et le jus du citron. Faire cuire le tout pendant 10 minutes. Et réservez.

Laver le persil et hachez le finement.

Mélanger le riz au poisson et ajouter le persil.

Présentation

A proposer avec une salade de tomates