

LOUP A LA THAÏLANDAISE

Jeudi 08 Mars 2018

Loup ou bar, c'est le même poisson. Tout dépend pour son appellation du lieu où il est pêché

Loup à la thaïlandaise pour 2 personnes et 7pp- 5 spl par part

- 2 portions de loup de 120 g chacun*
- 200 g de légumes surgelés pour wok*
- 60 g de riz sauvage cru*
- 2 cuillérées à café d'épices thaïlandaises
- 2 cuillérées à café d'huile isio 4
- sel poivre
- 2 citrons verts

Cuire le riz selon la notice à l'eau bouillante salée (14 minutes). L'égoutter

Faire revenir à feu vif dans un wok les légumes encore surgelés pendant 3 minutes. Assaisonner légèrement : sel, poivre

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Mettre dans 2 ramequins allant au four, le riz et les légumes mélangés

Poser un pavé de loup assaisonné (sel poivre épices) et nappé d'une c à c d'huile dans chaque ramequin

Verser équitablement le jus des citrons verts dans la préparation et enfourner 15 à 20 minutes



Servir aussitôt

A faire aussi avec du riz thaï, le riz sauvage a un IG bas

Pour le repas : salade de carottes + le jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp) – loup à la thaïlandaise (7pp- 5 spl) -100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp) -2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp). Total : 10pp- 9spl

Que cette journée soit belle et positive

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés