

# OMBLE CHEVALIER SUR LIT DE RIZ BASMATI AU CURCUMA ET POIVRONS

Mardi 15 Février 2022

*De la même famille que la truite et le saumon, l'omble chevalier est un poisson peu calorique riche en oméga 3.*

*Omble chevalier sur lit de riz basmati au curcuma et poivrons pour 2 personnes et 7sp vert □ -5 spl bleu□-5 spv violet□-5 psp□ par part*

*-200 g d'omble chevalier (2 pavés) \* : 5 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 psp□*

*-60 g de riz basmati cru : 6 sp vert□-6 sp bleu□-6 spv violet□-7 psp□*

*-160 g de dés de poivrons trois couleurs surgelés\* : 0 sp vert □□□-0 psp□*

*-2 cuillérées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet□□□-3 psp□*

*-1 citron bio\* :0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□*

*-1 petite cuillérée à café de curcuma*

*-sel poivre*

*Cuire le riz à l'eau bouillante salée pendant 11 minutes. L'égoutter.*

*Rajouter les dés de poivrons encore surgelés, le curcuma et une pointe de poivre et bien mélanger.*

*Préchauffer le four, chaleur traditionnelle, à 180° (th 6)*

*Huiler au pinceau deux ramequins allant au four.*

*Les garnir de la préparation riz poivrons et déposer sur chaque un pavé d'omble chevalier assaisonné (sel poivre) et badigeonné du restant d'huile d'olive.*

*Mettre sur chaque pavé une rondelle de citron.*

*Enfourner 20 minutes.*

*Servir aussitôt.*



*Je ne décongèle pas les poivrons pour éviter qu'ils ne sèchent trop en cuisant au four.*

*Le riz basmati a un indice glycémique à 45 donc ce plat a un indice glycémique correct.*

*Pour le repas : râpé de radis noir à la crème allégée (1 sp vert bleu violet ☐☐☐-1 psp☐) -omble chevalier sur lit de riz*

basmati au curcuma et poivrons (8 sp vert □-5 spl bleu□-5 spv violet □-5 psp□) -100 g de skyr 0% à la cannelle (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 psp□). Total : 10 sp vert □-6 spl bleu□-6 spv violet□-6 psp□

Calculez bien vos perso points psp□ fonction de vos choix alimentaires.

Très bonne journée.

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**