

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