

MAQUEREAU A LA MOUTARDE CURRY

Samedi 02 Juin 2018

Un classique avec une petite variance :

Maquereau à la moutarde curry pour 2 personnes et 11pp-6spl
par part

- 240 g de filets de maquereau*
- 60 g de riz basmati cru*
- 1échalote*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 100ml de crème à 4 %
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique
- 1/2 verre de vin blanc sec à cuire
- 2 citrons bio*
- 1 cuillerée à soupe de moutarde au curry
- sel poivre

Préchauffer le four 180° (th6)

Dans un plat allant au four, déposer les filets de maquereau et verser le vin blanc et le jus du citron. Assaisonner. Poser des rondelles de citron dessus et enfourner 15 minutes



Cuire le riz 11 minutes à l'eau bouillante salée, l'égoutter et remplir 2 moules en silicone à passer aux micro-ondes pour réchauffer le riz

Peler, émincer l'échalote et la faire revenir à petit feu 3

minutes dans une casserole huilée

Puis verser la crème dans la casserole avec le vinaigre balsamique et la moutarde. Chauffer à feu doux tout en remuant. Rectifier l'assaisonnement.

Servir le poisson nappé de sauce et avec le riz démoulé



Si vous n'avez pas de moutarde au curry, prendre une moutarde forte standard avec une pointe de curry

Pour le repas : tomates à la croque au sel (0pp-0sp) - maquereau à la moutarde curry (11pp-6spl) - 2 petits suisses 0% (1pp-1sp) - 1 poire (0pp-0sp). Total : 12pp-7spl

Très bon début de week-end

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

Tous droits réservés