



# Recette (Pour 2 personnes)

## Curry de cabillaud

### Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Cabillaud, cru	g	400.00 g
Curry, cuilleres à café	unité(s)	2.00 unité(s)
Cidre	cl	20.00 cl
Tomate, crue	g	300.00 g
Sel	g	
Poivre	PM	
Oignon, cru epluché	g	100.00 g

### Valeurs nutritionnels par portion

Féculents	0	portion	Fromage / Laitage	0	portion
Légumes	1/4	portion	V/P/O	0	portion
Huile	0	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

### Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Faire fondre l'oignon coupé en lamelles dans un peu d'eau. Ajouter la tomate coupée, puis le cabillaud, le curry, le cidre et enfin assaisonner. Servir chaud.	Sans graisses ajoutées et du poisson à volonté cette recette est idéal pour la journée compensatoire