



Recette (Pour 2 personnes)

Filet de merlan au curry

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Poisson blanc filet	g	400.00 g
Yaourt	unité(s)	2.00 unité(s)
Curry, cuillères à café	unité(s)	1.00 unité(s)
Citron, pièce	unité(s)	0.50 unité(s)
Ciboulette, fraîche	g	
Poivre	PM	
Sel	g	

Valeurs nutritionnelles par portion

Féculents	0	portion	Fromage / Laitage	1	portion
Légumes	0	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
Cuire le filet de merlan à la vapeur 10 minutes. Mélanger le yaourt avec le jus et le zeste de citron, le curry, saler et poivrer. Chauffer cette sauce sans faire bouillir. Parsemer de ciboulette hachée, servir aussitôt le filet de poisson nappé de cette préparation.	Vous pouvez substituer le yaourt par de fromage blanc. Idéal pour la journée compensatoire mais attention vous avez le laitage inclus dans la recette.