

POISSON GRILLÉ SAUCE SATAY

 30 minutes

 30 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de dos de cabillaud, cru ou autre poisson blanc
- 2 portions moyennes de courgette, pulpe et peau, cuite [350 g]
- 1 unité petite de fenouil, cru [125 g]
- 1 unité petite d'échalote, crue [12 g]
- 250 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 unité petite de citron, pulpe, cru [45 g]
- 1 bâton de citronnelle
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 10 grammes de curcuma, poudre
- 10 grammes de sauce Nuoc Mâm ou Sauce au poisson, préemballée
- 1 cuillère à café/petit sachet de sucre [5 g]
- 10 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne [facultatif]
- 100 grammes de cacahuète, grillée
- 250 grammes de riz thaï ou basmati, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Concassez les cacahuètes grillées dans un mortier
- 2° Ecrasez ensuite le piment, l'ail, la citronnelle hachée, le curcuma. Pilez jusqu'à l'obtention d'une pâte
- 3° Dans un wok ou une sauteuse, faites-y revenir la pâte dans l'huile, ajoutez le lait de coco, mélangez et laissez mijoter 5mn. Versez le nunc-nam, le sucre, le sel, et les cacahuètes pilées. Poursuivez la cuisson 5mn
- 4° Pelez l'échalote et émincez la dans le sens de la longueur, émincez les courgettes et le fenouil. Faites fondre l'échalote dans l'huile d'olive, ajoutez les légumes. Laissez dorer 8mn
- 5° Faire grillé le poisson à la poêle ou faire cuire à la vapeur. Saler, poivrez et arroser de jus de citron
- 6° Servez le poisson avec la sauce satay, les légumes et le riz

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [518 g]	% AR
ÉNERGIE	144 kcal	747 kcal	37 %
LIPIDES	6 g	32 g	49 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	13 g	67 %
CHOLESTÉROL	17 mg	87 mg	29 %
SODIUM	93 mg	480 mg	20 %
GLUCIDES	12 g	60 g	20 %
SUCRES	1 g	6 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	29 %
PROTÉINES	10 g	50 g	—