



MIJOTÉ DE LA MER

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

4 PORTIONS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive**
- 1/2 tasse de poireaux, lavés et hachés**
- 2 gousses d'ail émincées**
- 3/4 tasse de courgette en dés**
- 1/2 tasse de maïs en grains surgelé**
- 3 tasses de bouillon de poulet sans sel ajouté**
- 1 tasse d'orzo non cuit**
- 2 c. à soupe de zeste de citron**
- 2 c. à thé de basilic séché**
- 1/4 c. à thé de poivre noir moulu**
- 400 g d'aiglefin surgelé, décongelé**
- 1/4 tasse de persil frais, haché**

Valeur nutritive

PAR PORTION 1/4 de la recette

Équivalences rénales :

3 éq. protéine + 1 éq. féculent +
1 éq. légume

Calories	255 Kcal
Protéines	24 g
Glucides	21 g
Fibres	2 g
Lipides	8 g
Gras saturés	1,2 g
Cholestérol	57 mg
Sodium	126 mg
Potassium	540 mg
Phosphore	302 mg

PRÉPARATION

- 1** Dans une grande poêle, chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire sauter les poireaux et l'ail jusqu'à ce que les poireaux commencent à tomber. Ajouter les courgettes et le maïs, et poursuivre la cuisson.
- 2** Une fois les légumes attendris, ajouter le bouillon de poulet et monter le feu pour amener à ébullition.
- 3** Incorporer l'orzo, le zeste de citron, le basilic et le poivre.
- 4** Déposer le poisson sur les légumes et baisser le feu. Laisser mijoter à découvert pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson et l'orzo soient cuits et que la quasi-totalité du liquide soit absorbé.
- 5** Fermer le feu. Disposer le poisson dans les assiettes. Ajouter le persil au mélange d'orzo, répartir dans les assiettes et servir immédiatement.