Curry de sole et son poireau

Préparation : 10 min Cuisson : 20/25 min
Calories et macros/ personne : 424kca Protéines: 30g Lipides: 14g Glucides: 48g

Ingrédients:

Pour 2 personnes :

- 200g de sole
- 500g de poireaux
- 1 oignon
- 200g cuits (70g crus) de millet (ou riz basmati)
- 100 ml de crème sans lactose
- 1/2 cuillère à café de curry
- Sel, poivre, persil, ciboulette
- Quelques tomates cerise
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 10g de graines de sésame

Préparation:

- Dans une poêle chaude, verser l'huile olive puis y faire revenir l'oignon.
- Ajouter les poireaux lavés coupés en fines rondelles : mettre un peu d'eau, saler poivrer, persil et laisser cuire 5 à 7 minutes.
- Faire cuire le millet à part
- Faites une place au milieu et ajouter la sole : la laisser cuire 3 à 4 minutes en retournant à mi cuisson. Ajouter le millet
- Dans un ramequin, mettre la crème d'avoine et mettre le curry , ciboulette et un peu de sel : mélanger le tout et verser sur le mélange de la poêle : laisser mijoter 5 minutes max
- Dresser l'assiette et mettre quelques tomates cerises sur le dessus et de graines de sésame.