

# Colombo de poisson

Préparation : 20 min  
Cuisson : 30 min  
Haut : mini  
Bas : maxi  
Inversion : 15 min  
Attente : 5 min

## Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la cocotte de base\*

- 1,2 kg de poisson blanc à chair ferme type cabillaud
- 420 g de sauce tomates au basilic
- 2 oignons
- 1/2 botte de persil plat
- 1 poivron rouge
- 3 gousses d'ail
- 1 fenouil
- 30 cl de lait de coco
- 20 g de fécule de maïs
- 1 cuillère à soupe d'épices à Colombo
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes

### \* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 10 personnes en augmentant les ingrédients d'un tiers. Cuisson : 45 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	1340,6 kJ / 318,9 kcal	15,9 %
Protéines	39,6 g	79,2 %
Lipides	12,2 g	17,4 %
Glucides	11,4 g	4,4 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)  
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

## Préparation :

- 1 Émincez le fenouil, les oignons et déposez-les dans la cocotte, ajoutez le poivron coupé en lanières, l'ail et le persil ciselé.
- 2 Mélangez le lait de coco avec la fécule de maïs, la sauce tomates, le cube de bouillon de légumes émietté. Incorporez cette préparation aux légumes et mélangez.
- 3 Badigeonnez les morceaux de poisson avec les épices préalablement mélangées à l'huile d'olive et déposez-les sur les légumes. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, attendez 5 min avant d'ouvrir.

**Conseil :** pour une variante, vous pouvez diminuer la quantité de poisson et ajouter des crevettes roses décortiquées.

**Note du chef :** des ingrédients savoureux, du poisson frais aux épices, quelques légumes émincés et la magie de la cuisson à L'Omniscieur Vitalité® opère ! Un poisson moelleux et une "sauce légumes" très goûmée.

## Atouts nutrition :

Vitamines C page 73

Protéines page 72

Antioxydants page 70

Fibres page 71



*Le persil et le poivron rouge sont parmi les aliments les plus riches en antioxydants. Utilisez des oignons rouges qui en contiennent plus que les oignons jaunes. Le fenouil est un aliment phare du printemps grâce à ses propriétés "détox". Pour une version sans gluten, accompagnez d'un riz complet.*