

## Filet de poisson, crème de potiron au coco

### Liste et quantités d'aliments

4 filets de poisson  
 600g de potiron  
 300 g de pommes de terre (proportion  
 PDT/Potiron : 1 /3 / 2/3)  
 200 ml de crème de coco  
 1 capsule de safran  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
 Sel et poivre

### Préparation

- Eplucher les pommes de terre et et le potiron
- Cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau.
- Couper le potiron en gros morceaux et le faire cuire à la vapeur sinon à l'eau
- Dans un grand plat écraser les pommes de terre et les morceaux de potiron pour avoir une purée, ajouter 80 ml de crème de coco, saler et poivrer.
- Saler et poivrer les filets de poisson, les faire cuire dans une poêle dans une cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 à 2 minute de chaque côté.
- En fin de cuisson, ajouter 20 ml de crème de coco et une pointe de couteau de safran, laisser réduire une minute.

Bon appétit.

### valeurs nutritionnelles par personne

Recette pour 1 personne	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Energie (Kcal)
	23,4	23,6	4	3,9	265,3



Intérêt nutritionnel du plat :

Zoom sur le potiron

Le potiron est un légume d'automne qui a un franc succès pendant la période d'Halloween. Il a une faible teneur en calorie, riche en vitamine A (propriété anti-oxydante) à quoi lui doit sa belle couleur orange, riche en fibre. Facile à cuisiner soit sous forme de purée ou de potage.