

## Curry de poisson aux pousses de bambou



### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 600g de poisson blanc
- 8 scampis épluchés
- 250g de riz basmati
- 1 boîte de pousses de bambou
- Environ 500ml de lait de coco
- 4 échalotes
- Coriandre fraîche
- 1 c à s d'huile d'olive
- Curry (2 à 4 c à s)
- Sel

## Préparation du curry de poisson

- Pelez vos échalotes et tranchez-les en petits morceaux.
- Coupez le poisson en morceaux de 5cm
- Egouttez les pousses de bambou et coupez-les éventuellement en deux.
- Mettez un peu d'huile d'olive dans le fond du Wok et faites revenir les échalotes à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient translucides.
- Ajoutez le curry (entre 2 et 4 cuillères à soupe selon votre goût), bien mélanger.
- Versez le lait de coco, ajoutez les pousses de bambou, salez.
- Laissez mijoter 5 bonnes minutes.
- Ajoutez les morceaux de poisson et cuire à feu très doux pendant 10 minutes. Après 5 minutes, ajoutez les scampis. Vérifiez la cuisson du poisson.
- Ajoutez un peu de maïzena pour lier votre sauce si vous la jugez trop liquide.
- Ciselez quelques feuilles de coriandre et saupoudrez le tout sur la préparation.
- Entretiens, faites cuire le riz.

### Aspect diététique

#### Zoom sur les pousses de bambou

Les pousses de bambou sont originaires d'Asie, c'est une grande plante qui atteint une hauteur de 15 à 28 mètres qui a le symbole de chance et fortune. Les pousses de bambou peuvent être consommées fraîches, très utilisé dans les salades et diverses préparations de viandes.

C'est un légume pauvre en calorie, mais riche en fibres, en minéraux (surtout potassium et calcium) et vitamine du groupe A, B1, B2, C.

Pour 100 g : 27 kcal ; 2,6 g de protéine, 0.3 g de lipides et 5.2 g de glucides.

Ce plat est composé de légume, de féculent d'un poisson et donc tout à fait équilibré.