Colombo de sole tropicale et crevettes basilic: des recettes fines et diététiques

Deux recettes diététiques dans cet article pour constituer presque un menu complet. Pour commencer une salade de crevettes au basilic et pour continuer une recette diététique de filets de sole tropicale. La sole tropicale un poisson fin et tendre à la chair délicate. Profitez bien de ce poisson qui est difficile à repérer car il possède la faculté de se camoufler sur les fonds sableux au point qu'il est difficile de l'apercevoir.

Crevettes au basilic



Préparation 15 mn **Cuisson** 15 mn **Calories** 100

Ingrédients pour 4 personnes

?32 Crevettes crues

?2 échalotes

?1 gousse d’ail

?Lanières de poivron congelées

?1 citron

?1 cuillère à soupe de gingembre

?1 cuillère à café de Nuoc –mâm

?1 cuillère à café de citron vert

?1 petit bouquet de basilic

Préparation

1° Lavez et coupez le poivron en morceaux .Epluchez l’oignon coupez le également en morceaux.

2° Dans une poêle faites revenir les oignons et le poivron en lanières.

3° Pelez et émincer les 2 échalotes. Faites la même chose pour l’ail .Puis rajouter les aux oignons et aux poivrons.

4° Ajoutez les crevettes, la cuillère de sauce nuoc-mâm, la cuillère de gingembre et une cuillère de jus de citron vert.

5° Dresser la préparation avec des feuilles de basilic. Mettez la préparation au frigo et servez froid.

Colombo de filets de sole tropicale



Préparation 15 mn **Cuisson** 15 mn **Calories** 210

Ingrédients pour cette recette diététique

?4 filets de sole tropicale

?1 tomate

?200 g de lanières de poivron congelées

?1 gousse d’ail

?1 oignon

?2 cuillères à soupe d’huile d’olive

?1 cuillère à soupe de colombo

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?2 cuillères à café de moutarde

Préparation pour 4 personnes

1° Découpez l’oignon en morceaux et faites le revenir dans un faitout avec les lanières de poivron et 2 cuillères d’huile d’olive.

2° Découpez également l’ail en morceaux et ajouter le dans le faitout.

3° Lavez la tomate et coupez-la en morceaux puis faites la revenir dans le faitout.

4° Verser 250 ml d'eau avec du fumet de poisson sur l'ensemble de la préparation. Laissez cuire 10 mn.

5° Versez la cuillère à soupe de colombo et ajoutez le poisson. Salez, poivrez. Laissez cuire 10 mn

6° Ajouter les 2 cuillères à soupe de concentré de tomate et les 2 cuillères à café de moutarde.

7° Servez la sole tropicale chaude avec des légumes.

Liste des courses pour la sole tropicale et les crevettes

?4 filets de sole tropicale

?1 tomate

?400 g de lanières de poivron congelées

?2 gousses d'ail

?1 oignon

?Crème fraîche à 0 %

?2 cuillères à soupe d'huile d'olive

?1 cuillère à soupe de colombo

?2 cuillères à soupe de concentré de tomate

?2 cuillères à café de moutarde

?2 échalotes

?1 citron

?1 cuillère à soupe de gingembre

?1 cuillère à café de Nuoc –mâm

?1 cuillère à café de citron vert

?1 petit bouquet de basilic

Alors que pensez-vous de ce menu ? Que rajouteriez-vous pour un menu complet et équilibré ?

