

Brochettes de poisson à la marocaine et salade de couscous

(pour 2 personnes)

Ingrédients :

300 g filet de poisson blanc à chair ferme coupé en gros dés
1,5 cs épices marocaines
100 g de couscous
125 ml d'eau
1 orange moyenne pelée à vif pour prélever les suprêmes coupés en deux
½ botte de persil plat frais grossièrement haché
30 g de pousses d'épinard
1 cs d'huile de colza HOLL
1 cs d'huile de colza
sel

Yaourt à la coriandre :

100 g de yaourt maigre
1 cs de jus de citron
1 cc de garam masala
1/4 cc de piment en poudre
1 gousse d'ail pilée
2 cs de coriandre fraîche ciselée

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients du yaourt à la coriandre dans un bol et garder au frais.
- Faire bouillir l'eau dans une petite casserole.
- Enfiler les dés de poisson sur 4 brochettes puis les saupoudrer d'épices marocaines et les saler selon goût. Faire cuire les brochettes dans une poêle avec l'huile de colza HOLL.
- Mettre le couscous dans un récipient résistant à la chaleur et verser l'eau bouillante dessus. Couvrir et laisser reposer 5 minutes jusqu'à ce que les graines aient absorbé l'eau. Aérer le couscous avec une fourchette. Ajouter le persil, les pousses d'épinards, les ¾ des suprêmes d'orange et l'huile de colza. Assaisonner et mélanger. Ajouter le reste des suprêmes d'orange pour la décoration.
- Servir les brochettes avec la salade de couscous et le yaourt à la coriandre.

Il faut compter 45g de glucides par personne, soit 1,5 équivalent farineux pour le couscous et un ½ équivalent fruit.

