

# Tortillas poisson-courge

🕒 30 min 🍴 minceur



1. 500 g de courge (p. ex. butternut)  
2 oignons  
1 c. s. d'huile  
1½ c. s. de pâte de curry rouge (bio)  
2 dl de bouillon  
2½ dl de lait de coco

Préchauffer le four à 140° C. Peler la courge, tailler en dés, tailler les oignons en lanières. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir env. 5 min courge, oignons et pâte de curry. Verser le bouillon et le lait de coco, porter à ébullition, laisser mijoter env. 15 minutes. Écraser ¼ de la courge à la fourchette, mélanger.

2. 1 c. s. d'huile  
600 g de filets de cabillaud (MSC)  
½ c. c. de sel

Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Baisser le feu, saler les filets, saisir env. 2 min sur chaque face. Retirer, effiloche.

3. 8 mini-tortillas de blé  
1 bouquet de coriandre

Faire chauffer les tortillas selon le mode d'emploi sur l'emballage. Répartir le curry de courge et le poisson sur les tortillas, effeuiller la coriandre, répartir dessus.

Portion (¼): 509 kcal, lip 19g, glu 51g, pro 35g