



PANGASIUS FACON COUSCOUS



2 pers.



30 min.



470 kcal/pers.*

INGRÉDIENTS

300g. de filets de pangasius / 2 carottes /
250g. de tomates concassées / 100g. de petits
pois / 100g. de semoule à couscous / 0,125g. de
safran

FOND DE PLACARD

1 oignon / 3dl. de bouillon de légumes / 2cc. de
jus de citron / 1cc. de paprika / Huile d'olive /
Poivre

Oignon. Éplucher et couper finement l'oignon.

Carottes. Éplucher et couper les carottes en fines lamelles.

Pangasius. Couper les filets de pangasius en morceaux, puis les arroser avec 2cc. de jus de citron, ajouter un peu de poivre et bien mélanger..

Couscous. Verser un peu d'huile d'olive dans une casserole, chauffer, puis ajouter l'oignon et les carottes. Mélanger le tout quelques instants, puis ajouter le safran, le paprika et le bouillon de légumes. Cuire à feu moyen pendant environ 5 minutes, puis ajouter les petits pois, le pangasius et les tomates concassées. Bien mélanger et cuire à nouveau environ 5 minutes à feu moyen. Retirer la casserole du feu, ajouter la semoule à couscous, mélanger et couvrir pendant environ 10 minutes.

* Donné à titre indicatif. Peut varier en fonction des produits utilisés.