



Bouillon de poisson



Portions
10-12



Temps de préparation
20 Minutes



Temps de cuisson
30 Minutes



Contributrice
Tarini Bidaisee, MAN, RD

- 6 filets Poisson (n'importe quel poisson à texture ferme, ex., le saumon)
- 1 tasse Macaroni en coquilles au blé entier
- 2 Patates douces, en dés
- 3 Carottes, en tranches
- 1 tasse Citrouille, en dés
- 3 Bananes vertes (non mûres), hachées
- 3 Piments d'Espelette
- 2 Oignons, hachés
- 3 c. à thé Ail, haché
- 3 Limes
- 3 c. à s. Huile d'olive
- 2 c. à s. Mélange d'assaisonnement tout usage (poudre d'ail, poudre d'oignon, persil, paprika)
- 2 c. à thé Poivre noir
- au goût Sel

1. Rincer le poisson avec le jus d'une lime. Assaisonner avec du poivre noir, 2 c. à thé d'ail et du sel au goût.
2. Chauffer l'huile d'olive dans un grand chaudron à feu moyen doux. Une fois bien chaud, faire sauter l'oignon, une c. à thé d'ail et les piments d'Espelette.
3. Ajouter les patates douces, les carottes, la citrouille, les bananes vertes et l'assaisonnement. Cuire pendant 5 minutes en remuant fréquemment. Ajouter assez d'eau pour couvrir tous les ingrédients. Baisser le feu et laisser les légumes ramollir.
4. Une fois que les légumes sont tendres, ajouter le macaroni en coquilles et les morceaux de poisson. Ajouter du sel et du poivre au goût.
5. Laisser bouillir jusqu'à ce que le macaroni en coquilles soit cuit et que le poisson soit bien tendre, en s'assurant de ne pas déchiqueter les morceaux de poisson. Ajouter le jus de 2 limes. Ajouter plus d'eau au besoin.

Servir chaud.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Cette soupe caribéenne populaire offre une bonne source de gras sains et de protéines grâce au poisson, ainsi qu'une variété de vitamines et minéraux grâce aux nombreux légumes. Essayez cette recette pendant l'hiver pour vous réchauffer!



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement