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