SALÉ DU QUOTIDIEN · EXPRESS

Cabillaud citron

& semoule aux herbes

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
20 min	1	Léger & rassasiant

⚡ Express · Léger

Ingrédients

- 1 dos de cabillaud
- 60 g de semoule
- 1 courgette
- Citron
- Persil, menthe
- Huile d'olive, sel, poivre

Préparation

1. Verse l'eau bouillante sur la semoule, couvre 5 min, égraine.
2. Poêle le cabillaud 3-4 min par face avec du citron.
3. Fais sauter la courgette en dés à côté.
4. Mélange la semoule aux herbes, dresse avec le poisson et la courgette.

POURQUOI ÇA MARCHE

Un poisson blanc tout doux, une semoule parfumée, des légumes : léger mais complet, parce que léger ne veut pas dire avoir faim deux heures après. Le dîner frais et rapide quand tu as envie de quelque chose de simple et sain.