

Poisson blanc vapeur aux légumes

Pour 2 portions



Bienfaits

Léger pour la digestion, renforce l'énergie et les tissus.

Préparation

1. Couper la carotte et la courgette en fines rondelles.
2. Disposer les légumes et le poisson dans un panier vapeur.
3. Ajouter le gingembre râpé sur le poisson.
4. Faire cuire à la vapeur environ 10 minutes.
5. Arroser d'un filet de jus de citron et d'huile de coco avant de servir.

Ingrédients



1 courgette



1 carotte



2 filets
de poisson blanc
(cabillaud, merlu, colin)



1 C à S d'huile de coco



1 C à C de gingembre
râpé



Jus de citron frais



1 pincée de
sel de mer