



BOX VIN

Sedosa blanco

Ce plat a tout pour s'accorder parfaitement avec ce vin blanc : une préparation de poisson légère, des légumes et des influences exotiques.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 32
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Colin et légumes au lait de coco accompagnés de riz au pandan

Des notes asiatiques dans votre assiette

Le lait de coco apporte douceur et sucré aux légumes. Ils seront encore meilleurs préparés avec du gingembre, de la citronnelle et de la sauce soja. Le colin a été pêché spécialement pour vous dans les eaux froides du nord-est de l'Écosse. Accompagnez le tout de poireaux et de haricots verts : un régal !

conserver au frigo



25-30 min



facile



manger au début



plaît aux enfants



sans lactose



Poireaux



Haricots verts



Filet de colin



Gingembre frais



Échalote



Lait de coco



Riz au pandan



Citronnelle



Sauce soja

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Poireaux	½	1	1½	2	2½	3
Échalote	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts (g)	125	250	375	500	625	750
Lait de coco (ml)	75	150	200	250	325	400
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Citronnelle (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Filet de colin 4)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **4)** Poisson

6) Soja

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 660 kcal | 31 g protéines | 84 g glucides | 20 g lipides dont 12 g saturés | 10 g fibres



1 Pour le riz, portez à ébullition 175 ml d'eau par personne dans une casserole avec couvercle. Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Faites de fines rondelles avec le poireau et des demi-rondelles avec l'échalote. Équeutez les haricots et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Remuez bien le lait de coco (voir conseil).



2 Ajoutez le riz à l'eau bouillante ainsi que la moitié du lait de coco, ½ cc de gingembre émincé par personne et une pincée de sel. Faites cuire 8 à 10 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Ensuite, laissez évaporer sans couvercle.



3 Entre-temps, faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse à feu moyen et faites-y revenir l'échalote 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit dorée et croquante. Ensuite, réservez.

4 À feu doux, ajoutez le reste d'huile de tournesol dans le même wok et faites-y cuire les haricots ainsi que la citronnelle pendant 2 minutes. Ajoutez le poireau et poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez ensuite le reste de lait de coco et la sauce soja. Disposez le colin sur les légumes et laissez mijoter à couvert pendant 10 à 12 minutes en retournant délicatement le poisson à mi-cuisson, puis salez et poivrez selon votre goût.

5 Dressez le riz, les légumes et le colin sur les assiettes et garnissez d'échalote croquante.



Conseil ! Des grumeaux peuvent éventuellement se former dans le lait de coco. Cela ne signifie pas qu'il est périmé. Les grumeaux correspondent aux parties grasses et ajoutent du goût à l'ensemble.

Si vous souhaitez relever le goût des échalotes, ajoutez-y éventuellement une pointe d'épices pour curry.