



WINE BOX

### Ramón Roqueta Blanco

Le chardonnay s'accorde toujours bien avec le crémeux de la noix de coco. Et le macabeo se marie à merveille avec les légumes verts.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 04  
2017



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

Avec des haricots plats, du gingembre frais et de la citronnelle moulue

Ce soir, vous allez préparer un délicieux plat de poisson asiatique à base de haricots plats et de riz à la noix de coco. La cuisson du riz dans le lait de coco et le gingembre confère au plat une onctuosité qui accompagne parfaitement les légumes et la chair du poisson, très savoureuse.

conserver au réfrigérateur

- 20-25 min
- manger dans les 3 jours
- sans lactose
- facile
- plaît aux enfants
- sans gluten



Poireaux



Haricots plats coupés



Colin



Échalote



Gingembre



Riz au pandan



Lait de coco



Citronnelle



Graines de coriandre moulues



Sauce poisson

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Lait de coco (ml)	75	150	200	250	325	400
Haricots plats, découpés (g 23)	125	250	375	500	625	750
Citronnelle (cc)	1	2	3	4	5	6
Graines de coriandre moulues (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce poisson (ml 4) 9) 12) 19)	10	20	30	40	50	60
Colin (100 g 4)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs) *	1	1	1½	1½	2	2
Poivre et sel *	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

4) Poisson 9) Céleri  
12) Sulfites.  
19) Peut contenir des traces de cacahuètes et de  
23) céleri

## Ustensiles

Casserole avec couvercle,  
wok ou sauteuse avec  
couvercle

## Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2885 / 688	23	12,2	85	7,9	11	31	1,2
100 g **	379 / 90	3	1,6	11	1,0	1	4	0,2

\* Par personne par portion | \*\* Par 100 grammes



**1** Pour le riz, portez 175 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez l'échalote et taillez le poireau en rondelles. Coupez la quantité de gingembre nécessaire en deux sans l'éplucher.

**2** Ensuite, ajoutez le gingembre, la moitié du lait de coco et le riz à la casserole, puis faites cuire 10 à 12 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Égouttez au besoin, enlevez le gingembre et retirez le couvercle.

**3** Entre-temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y revenir l'échalote 2 minutes à feu doux. Ajoutez le poireau, les haricots, la citronnelle, les graines de coriandre, la sauce poisson et le reste de lait de coco et faites cuire 1 minute à feu vif.

**4** Disposez le colin sur les légumes et laissez mijoter à couvert 10 à 12 minutes à feu moyen-doux. Retournez le poisson à mi-cuisson, puis salez et poivrez.

**5** Servez le riz sur les assiettes et accompagnez-le des légumes et du colin.

**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.