



Mijoté de poisson à la brésilienne

Avec du riz, du citron vert et de la coriandre fraîche



LAVILA BLANC

Avec ses notes tout en douceur et la présence du fenouil, à la fois frais et relevé, ce mijoté de poisson appelle un blanc léger et parfumé.



Oignon



Ail



Poivron rouge



Lait de coco



Épices pour curry



Tomates pelées



Riz au pandan



Filet de colin sans peau *



Coriandre fraîche *



Citron vert

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & easy

Sans lactose

Sans gluten

Les mijotés sont faciles à préparer. Révélées par la lenteur de la cuisson, les saveurs se marient avec une harmonie telle qu'une bouchée suffit pour goûter tout à la fois : la coco, le poivron, le curry et le citron vert. S'il vous reste des quartiers de ce dernier, n'hésitez pas à les ajouter à votre verre d'eau.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et râpe fine.

Recette de mijoté de poisson à la brésilienne : c'est parti !



1 COUPER LE POIVRON

Pour le **riz**, portez 175 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Épépinez le **poivron** et détaillez-le. Remuez le **lait de coco**.



2 FAIRE MIJOTER

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **curry** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **poivron**, le **lait de coco** et les **tomates pelées**. Émiettez le cube de bouillon au-dessus du wok, puis, à couvert, laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen-doux.



3 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, versez le **riz** dans la casserole et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et retirez le couvercle.



4 DÉCOUPER LE COLIN

Pendant ce temps, débitez le **filet de colin** en 4 morceaux de taille égale. Disposez le **filet de colin** sur les **légumes** dans le wok, puis, à couvert, poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.



5 PRESSER LE CITRON VERT

Pendant ce temps, ciselez la **coriandre**. Lavez ou brossez le **citron vert**, puis prélevez le **zeste** à l'aide de la râpe fine et pressez le **jus**. Ensuite, taillez le **citron vert** en quartiers pour la garniture.



6 SERVIR

Ajoutez au **riz** 1 cc de **zeste de citron vert** par personne et du **jus** selon votre goût. Servez le **riz** et le mijoté de poisson sur les assiettes, puis garnissez avec la **coriandre** et les **quartiers de citron vert**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	3
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	50	100	150	200	250	300
Épices pour curry (cc)	1	2	3	4	5	6
Tomates pelées (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Filet de colin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (branches) 23) *	3	6	9	12	15	18
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2852 / 682	369 / 88
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	9,4	1,2
Glucides (g)	83	11
Dont sucres (g)	10,7	1,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 19 | 2017



★ CONSEIL

Si vous n'appréciez pas spécialement la coriandre, présentez-la à table afin que les amateurs puissent se servir librement.