



# Mijoté de poisson à la brésilienne, riz et coriandre fraîche

Avec du lait de coco et du citron vert



## ESPIGA BRANCO

L'Espiga est un blanc ample, mais frais, en plus d'être légèrement épicé. Parfait pour accompagner ce mijoté de poisson exotique !



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge



Lait de coco



Curry



Tomates pelées



Riz au pandan



Filet de colin sans peau ✨



Coriandre fraîche ✨



Citron vert

🕒 Total : 25-30 min.

🌿 Original

📊 Facile

👨‍👩‍👧‍👦 Family

📅 À manger dans les 3 jours

🕒 Quick & Easy

🌿 Sans gluten

🌿 Sans lactose

Les mijotés sont souvent très simples à préparer et produisent des résultats étonnants : le fait de cuire lentement les ingrédients à l'étuvée permet aux différentes saveurs de bien se mélanger. Ainsi, une bouchée suffit pour goûter tout à la fois la coco, le poivron, le curry et le citron vert.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

Recette de mijoté de poisson à la brésilienne, riz et coriandre fraîche : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

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



### 2 CUIRE À L'ÉTUVÉE

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 ou de la sauteuse, 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 réservez sans couvercle.



### 4 CUIRE LE COLIN

Pendant ce temps, débitez le **filet de colin** en 4 morceaux de taille égale. Après 3 à 4 minutes, disposez-les sur les légumes dans le wok ou la sauteuse, puis, à couvert, poursuivez la cuisson 7 à 8 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.



### 5 PRÉLEVER LE ZESTE

Pendant ce temps, ciselez la **coriandre**. Prélevez le zeste vert du **citron vert** à l'aide de la râpe fine et taillez le fruit en quartiers.

#### ★ CONSEIL

S'il vous reste des quartiers de citron vert, vous pouvez aussi les ajouter à votre verre d'eau.



### 6 SERVIR

Ajoutez 1 cc de **zeste de citron vert** par personne au **riz** et pressez le jus des **quartiers** par-dessus le plat si le goût vous en dit. Servez le **riz** et le mijoté de poisson sur les assiettes, puis garnissez avec la **coriandre** et le reste des **quartiers de citron vert** (voir conseils).

#### ★ CONSEIL

Si vous n'appréciez pas spécialement la coriandre, servez-la à table pour que chacun puisse se servir à sa guise.

# 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
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 (brins) 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	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2548 / 609	355 / 85
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	8,4	1,2
Glucides (g)	80	11
Dont sucres (g)	8,2	1,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	1,7	0,2

#### 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 via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 35 | 2017

