



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.



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

