



WINE BOX

Lavila blanc
Les plats orientaux se marient parfaitement avec les blancs très parfumés tels que ce Lavila, qui provient du sud-ouest de la France.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 09
2017

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

Mijoté de poisson à l'orientale, tomate, brocolis et riz

Avec du curcuma et des noix de cajou

Pour cet étonnant mijoté de poisson aux noix de cajou, vous allez utiliser du filet de perche du Nil, un poisson blanc d'eau douce à la texture ferme. Conseil pratique : pour pouvoir vous frotter les yeux sans danger par la suite, enduisez vos mains d'huile d'olive avant de découper le piment rouge.

conserver au réfrigérateur

- 25-30 min
- à manger dans les 3 jours
- facile
- piquant
- sans gluten
- sans lactose



Brocolis



Filet de perche du Nil



Riz cargo



Gingembre



Oignon



Piment rouge



Tomate



Curcuma



Lait de coco light



Noix de cajou

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	50	100	150	200	250	300
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Brocolis (g)	200	400	600	800	1000	1200
Curcuma (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco light (ml) 12)	75	150	225	300	375	450
Filet de perche du Nil (100 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Noix de cajou (g) 5) 8) 22)	20	30	40	50	60	70
Huile de tournesol (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

4) Poisson 5) cacahuètes

8) Noix

12) Sulfites

Peut contenir des traces de

22) noix.

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 *	2297 / 549	23	5,3	44	9,3	11	34	0,5
100 g **	328 / 78	3	0,8	6	1,3	2	5	0,1

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le riz cargo 12 à 15 minutes à couvert. Égrainez-le ensuite à la fourchette et réservez en retirant le couvercle.



2 Émincez l'oignon. Pelez le gingembre, épépinez le piment et émincez les deux condiments. Coupez les tomates en petits morceaux. Taillez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux.



3 Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'oignon, le gingembre, le piment et le curcuma 2 minutes à feu doux. Ajoutez les tomates et le brocoli, puis remuez 3 minutes à feu moyen-vif.



4 Ajoutez le lait de coco, le cube de bouillon et 25 ml d'eau par personne, puis, à couvert, portez à ébullition. Laissez mijoter 8 minutes. Pendant ce temps, débitez le filet de perche du Nil en morceaux de 3 cm. Ajoutez le poisson pendant les dernières 4 à 5 minutes et faites cuire sans couvercle. Salez et poivrez.

5 Concassez les noix de cajou et mélangez-en la majeure partie au riz.

6 Servez le mijoté de poisson avec le riz et garnissez le plat du reste de noix de cajou.

Conseil ! Si vous préférez le riz gluant, laissez-le étuver à couvert afin que l'humidité soit absorbée et que les grains se collent entre eux.

Attention ! Vous devez utiliser moins de riz que ce que contient le sachet. Si vous êtes un gros mangeur et/ou que vous ne surveillez pas votre apport calorique, vous pouvez bien évidemment augmenter les quantités.