



PIIAF AU CABILAUD VAPEUR

Avec du riz basmati, du poivron rouge et des épinards



GINGEMBRE

S'il vous reste du gingembre après la cuisine, mettez-en quelques fines lamelles dans une tasse et ajoutez de l'eau bouillante pour un bon thé.



Échalote



Piment rouge ✨



Gousse d'ail



Poivron rouge ✨



Gingembre frais



Curry



Riz basmati



Épinards ✨



Citron



Filet de cabillaud sans peau ✨

Total : 40-45 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 3 jours

Le pilaf est un mode de cuisson du riz qui consiste à le faire revenir dans la matière grasse avant de le laisser bouillir à couvert. Pour cette recette, vous allez faire cuire le riz et le filet de cabillaud en même temps et vous obtiendrez ainsi un poisson cuit à la vapeur. Ce plat est parfumé de curry, de gingembre frais et de piment rouge.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle.

Recette de **pilaf au cabillaud vapeur** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et détaillez le **poivron rouge**. Épluchez le **gingembre** et émincez-le.



2 SAUTER

Faites chauffer le beurre dans la sauteuse et faites revenir l'échalote, le **gingembre** et le **piment rouge** 3 minutes à feu moyen. Ajoutez l'**ail** et le **curry**, puis poursuivez la cuisson 1 minute. Portez le feu à vif, ajoutez le **poivron rouge** et faites sauter le tout encore 1 minute. Pesez 70 g de **riz** par personne, ajoutez à la poêle, puis remuez bien.



3 CUIRE LE RIZ

Ajoutez le bouillon au **riz**, puis portez à ébullition. Baissez le feu sur moyen-doux, couvrez et laissez mijoter le **riz** 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'attache au fond de la sauteuse.



4 DÉCOUPER

Pendant ce temps, déchirez les **épinards** et coupez le **citron** en quartiers.



5 PRÉPARER LE PILAF

Ajoutez les **épinards** en plusieurs parties à la sauteuse et mélangez bien avec le **riz**. Déposez le **filet de cabillaud** sur le **riz**, puis salez et poivrez avant de recouvrir. Laissez le **riz** et le **poisson** mijoter 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit cuit.



6 SERVIR

Servez le **riz** et le **poisson** sur les assiettes. Accompagnez des quartiers de **citron**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Curry (cs) 9) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Riz basmati (g)	70	140	210	280	350	420
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de cabillaud sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même*

Bouillon de légumes* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2469 / 560	357 / 85
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	13,1	1,9
Glucides (g)	63	9
Dont sucres (g)	6,1	0,9
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,5	0,4

ALLERGÈNES

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !