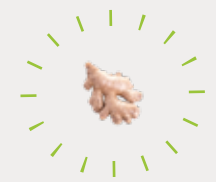




PIIAF AU CABILAUD VAPEUR

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 INGREDIENTS

| | 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 !