



PIIAF AU CABILAUD VAPEUR

Avec du riz basmati, du poivron rouge et des épinards



FILET DE CABILAUD

Ce poisson maigre contient des omégas bons le coeur et le cerveau. Évitez les cuissons sur feu trop vif pour conserver la tendresse de sa chair fin



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

Vous allez préparer le plat d'aujourd'hui entièrement dans une seule poêle. Ainsi, pendant la cuisson du riz, vous ajouterez le cabillaud dans la même poêle de façon à obtenir une délicieuse cuisson vapeur. Vous assaisonneriez ensuite le tout à l'aide d'herbes parfumées, de gingembre et d'un tout petit peu de piment rouge pour rehausser le goût.

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** dans 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 (130 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)	2502 / 598	356 / 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)	35	5

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