



# RIZ DE CHOU-FLEUR, MAQUEREAU FUMÉ ET PATATES DOUCES

Avec du piment rouge et du cumin



## ESPIGA BRANCO

Blanc portugais et poisson ? Une combinaison gagnante à tous les coups ! Cet Espiga est produit à partir de cépages autochtones issus de vignobles de la région de Lisbonne.



Maquereau fumé \*



Piment rouge \*



Jeunes oignons \*



Chou-fleur \*



Patate douce



Graines de cumin

Total : 25-30 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Sans gluten

Le riz de chou-fleur est devenu un grand classique. Il cuit plus vite tout en restant croquant, sans compter qu'il libère des arômes de noix plus prononcés que lors d'une cuisson classique. L'association du piquant du piment, de la douceur de la patate douce et du fumé du maquereau permet d'obtenir un plat étonnant.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **riz de chou-fleur, maquereau fumé et patates douces** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES PATATES DOUCES

Pour les patates douces, portez 400 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Épluchez les **patates douces** et taillez-les en morceaux de 2 à 3 cm. Faites-les cuire 4 à 6 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



### 2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez le **piment rouge** et coupez les **jeunes oignons** en fines rondelles en séparant le blanc du vert. Hachez le **chou-fleur** très finement jusqu'à obtenir des grains : le **riz de chou-fleur**.



### 3 CUIRE AU WOK

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le **piment rouge** et les **graines de cumin** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **patates douces** et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes.



### 4 AJOUTER LE CHOU-FLEUR

Ajoutez le **riz de chou-fleur** et la partie blanche des **jeunes oignons** aux **patates douces**. Faites sauter 4 à 5 minutes à feu vif, ou jusqu'à ce que le **riz de chou-fleur** ait la cuisson désirée.



### 5 ÉMIETTER LE MAQUEREAU

Pendant ce temps, émiettez le **maquereau** à l'aide de deux fourchettes. Ajoutez-le ensuite au wok et poursuivez la cuisson 1 minute. Assaisonnez de sambal, de sel et de poivre.

#### ★ CONSEIL

Pour relever le plat davantage, ajoutez un piment entier au plat, voire des copeaux de chili. Pour apporter de la fraîcheur, servez le plat avec du citron vert.



### 6 SERVIR

Servez le **riz de chou-fleur** et les **patates douces** sur les assiettes et garnissez du vert des **jeunes oignons**. Ajoutez plus de sambal qu'indiqué si vous le souhaitez.

#### ★ CONSEIL

Si vous en avez le temps, enfournez les patates douces après les avoir préalablement emballées avec de l'ail dans une feuille d'aluminium que vous aurez percée de petits trous à l'aide d'une fourchette. Faites-les cuire ainsi 30 à 45 minutes au four à 190 degrés. Elles sont cuites lorsqu'elles deviennent tendres.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Jeunes oignons (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Chou-fleur (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Graines de cumin (moulues) (cc)	1	2	3	4	5	6
Maquereau fumé (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2505 / 599	411 / 98
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	6,6	1,1
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	19,5	3,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	23	4
Sel (g)	1,8	0,3

#### ALLERGÈNES

4) Poisson

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 22 | 2017

