



WINE BOX

Quinta da Espiga blanco

Avec ce curry de poisson, servez un vin portugais rond et relevé. Le crémeux du poisson se marie parfaitement avec le gras du vin.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 44
2016



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

Curry de poisson crémeux, légumes et riz cargo

Assaisonné au curcuma et aux épices pour curry

Ce curry se prépare avec du colin. Il s'agit du petit frère du cabillaud. S'il est moins connu, il peut se préparer de la même manière. Le colin doit son goût tout en rondeur à son alimentation : il se nourrit de harengs, d'éperlans, de sprats et de crevettes.

conserver au réfrigérateur



25-30 min



facile



manger au début



piquant



sans lactose



sans gluten



Poivron vert



Fenouil



Colin



Piment rouge



Gingembre frais



Oignon



Riz cargo



Épices pour curry



Curcuma



Lait de coco



Sauce de poisson



Tomate

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Poivron vert	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil	100	200	300	400	500	600
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Épices pour curry (cs)	2	4	6	8	10	12
Curcuma (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml)	75	150	250	350	400	500
Sauce de poisson (ml) 4) 9) 12) 19)	5	10	15	20	25	30
Tomate	1	2	2	3	3	4
Colin 4)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Miel (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

4) Poisson 9) Céleri

12) Sulfites

Peut contenir des traces de

19) cacahuètes.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 654 kcal | 30 g protéines | 80 g glucides | 21 g lipides dont 12 g saturés | 11 g fibres



1 Pour le riz, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle.

2 Ôtez les graines du piment, pelez le gingembre et émincez les deux finement. Émincez l'oignon et coupez le poivron en petits morceaux. Découpez le fenouil en quarts, ôtez le cœur dur et émincez finement.

3 Faites cuire le riz à couvert pendant 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez au besoin, puis terminez la cuisson à couvert.

4 Entre-temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites-y revenir l'oignon, le gingembre et la moitié du piment rouge à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez le poivron, le fenouil, le curry et le curcuma, puis poursuivez la cuisson 1 minute en remuant.

5 Dans le wok ou la sauteuse, ajoutez le lait de coco, la sauce de poisson, le miel et 25 ml d'eau par personne. Laissez mijoter 5 minutes à couvert.

6 Entre-temps, coupez la tomate en dés et découpez le colin en 4 morceaux de même taille. Ajoutez la tomate, déposez le colin sur le curry et poursuivez la cuisson 6 minutes à couvert. Salez et poivrez.

7 Servez le riz et le curry de poisson sur les assiettes. Garnissez du reste de piment rouge.

Conseil ! Des grumeaux peuvent éventuellement se former dans le lait de coco. Cela ne signifie pas qu'il est périmé. Les grumeaux correspondent aux parties grasses et ajoutent du goût à l'ensemble. Remuez le tout, tout simplement !

Si vous n'aimez pas les plats piquants, soyez vigilant au moment de garnir le plat de piment rouge cru.

