



Mijoté de poisson au lait de coco et aux lardons

préparé avec des pommes de terre, de la courgette et du poireau



Pommes de terre à chair ferme



Poireau *



Courgette *



Lardons *



Paprika



Lait de coco



Filet de colin *

Total pour 2 personnes : 45 min.

Calorie-focus

Facile

Consommer dans les 3 jours

Voici un mijoté de poisson délicieusement fondant avec une touche asiatique, puisque le lait de coco vient remplacer la crème ordinaire. Le filet de colin est poché — une technique de cuisson qui consiste à cuire le poisson dans du liquide. Cela peut sembler compliqué, mais c'est en réalité très simple et ne prend que quelques minutes. Elle rend le poisson bien juteux et lui donne plus de goût.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Écumoire, casserole avec couvercle et sauteuse avec couvercle.

Recette de mijoté de poisson au lait de coco et aux lardons : c'est parti !



1 COUPER

Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux de 2 cm. Coupez le **poireau** et la **courgette** en fines demi-rondelles.

2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle.

3 CUIRE LES LARDONS

Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire les **lardons** 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Retirez-les de la sauteuse à l'aide de l'écumoire et réservez-les séparément. Laissez la graisse de cuisson dans la poêle.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Portez 75 ml d'eau par personne à ébullition. Ajoutez le **poireau** et le beurre à la sauteuse contenant la graisse de cuisson et mettez le feu sur moyen. Saupoudrez le **poireau** de sel et faites-le cuire délicatement 5 à 7 minutes. Portez le feu à moyen-vif, ajoutez la **courgette** et le **paprika**, puis faites cuire 5 minutes de plus. Remuez de temps à autre.

5 POCHER LE POISSON

Versez l'eau bouillante, le **lait de coco** et le vinaigre dans la sauteuse, puis émiettez le cube de bouillon par-dessus. Remuez bien, ramenez le feu à doux et mettez le **filet de colin** entre les autres ingrédients. Couvrez et pochez le poisson 3 minutes de chaque côté.

6 SERVIR

Servez les **pommes de terre**, retirez délicatement le **poisson** des légumes, puis versez le bouillon et les **légumes** sur les **pommes de terre**. Déposez délicatement le **poisson** par-dessus et parsemez-le de **lardons**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------------|---------|-----|-----|------|------|------|
| Pommes de terre à chair ferme (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Poireau (pc) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Courgette (pc) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lardons (g) * | 20 | 40 | 60 | 80 | 100 | 120 |
| Paprika (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Lait de coco (ml) 26) | 75 | 150 | 225 | 300 | 375 | 450 |
| Filet de colin (g) 4) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Beurre (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Cube de bouillon de légumes (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Vinaigre de vin blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | Au goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2726 / 652 | 365 / 87 |
| Lipides total (g) | 28 | 4 |
| Dont saturés (g) | 19,5 | 2,6 |
| Glucides (g) | 63 | 8 |
| Dont sucres (g) | 13,4 | 1,8 |
| Fibres (g) | 9 | 1 |
| Protéines (g) | 33 | 4 |
| Sel (g) | 2,3 | 0,3 |

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 26) Sulfites

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

