



CURRY DE COLIN

préparé avec des nouilles de riz et du brocoli



Gousse d'ail



Brocolis ✨



Vadouvan



Pâte de curry vert ✨



Filet de colin ✨



Lait de coco



Nouilles de riz larges



Citron vert ✨

Total pour 2 personnes :

40 min.



Facile



Consommer dans les 3 jours

Au menu de ce soir : des nouilles de riz. Elles se déclinent sous plusieurs formes — nous avons opté pour les plus larges, que l'on retrouve d'ailleurs dans le pad thaï. Grâce aux brocolis, ce plat contient plus de vitamine C que les apports quotidiens recommandés — un plus pour vos défenses et votre niveau d'énergie.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Grande sauteuse avec couvercle et essuie-tout.

Recette de **curry de colin** : c'est parti !



1 COUPER

Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les bouquets de **brocoli** en petites fleurettes et les tiges en petits morceaux.



2 PRÉPARER LA BASE DE CURRY

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez l'**ail**, 1 cc de **vadouvan** par personne et la **pâte de curry**. Faites cuire 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, épongez le **colin** avec de l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux d'environ 2 cm sur 2. Salez et poivrez.



3 CUIRE LE COLIN

Écartez les **épices** sur un côté de la poêle et mettez les morceaux de **colin** de l'autre. Faites-les cuire 2 minutes de chaque côté. Retirez-les de la poêle et réservez-les séparément.



4 PRÉPARER LE CURRY

Ajoutez le bouillon, le **lait de coco**, le sucre et le **brocoli** à la sauteuse et laissez mijoter 5 minutes à couvert. Le **brocoli** ne doit pas encore être cuit.



5 CUIRE LES NOUILLES DE RIZ

Retirez le couvercle de la sauteuse et ajoutez les **nouilles de riz** ★. Faites-les cuire 4 à 6 minutes sans couvercle, puis assaisonnez de sel et de poivre (attention : l'emballage des **nouilles** indique une autre méthode de préparation — n'en tenez pas compte !). Pendant ce temps, taillez le **citron vert** en quartiers.



6 SERVIR

Remplacez le **poisson** dans le **curry**. Faites chauffer brièvement et répartissez le curry dans les assiettes. Pressez un quartier de **citron vert** dessus et présentez un autre quartier à table.

★ **CONSEIL** : Attention : les nouilles de riz absorbent beaucoup d'eau. Vous n'allez donc pas toutes les faire cuire. Si vous souhaitez en utiliser plus, faites-les cuire dans une casserole séparée avec beaucoup d'eau et ajoutez-les à l'étape 5.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Vadouvan (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Pâte de curry vert (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Filet de colin (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Nouilles de riz larges (g)	50	100	150	200	250	300
Citron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3

À ajouter vous-même

Bouillon de poisson (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2621 / 627	350 / 84
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	14,8	2,0
Glucides (g)	53	7
Dont sucres (g)	6,1	0,8
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	3,1	0,4

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 26) Sulfites

★ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Grâce aux brocolis, ce plat contient plus de vitamine C que les apports quotidiens recommandés. Il apporte aussi la moitié des besoins quotidiens en acide folique, une vitamine qui contribue à se sentir en forme et plein d'énergie.

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

