



Papillote de poisson à l'orientale au poireau et à la tomate

Avec du riz collant à la noix de coco



Gingembre frais



Piment rouge *



Poireau *



Tomate prune *



Citron vert



Lait de coco



Riz cargo



Filet d'églefin sans peau *

Total : 35-40 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 3 jours

Sans lactose

Aujourd'hui, vous allez préparer du poisson en papillote. Cuit au four dans du papier sulfurisé, le poisson conserve ainsi toutes ses saveurs et ses nutriments. En accompagnement : du riz cuit dans du lait de coco. Nous avons opté pour du riz cargo qui est plus riche en fibres que le riz blanc.



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe, wok ou sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle et aluminium.

Recette de papillote de poisson à l'orientale au poireau et à la tomate : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez le **gingembre** et émincez ou râpez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez le **poireau** en fines rondelles et détaillez la **tomate prune** en dés. Coupez le **citron vert** en quartiers. Remuez le **lait de coco** ★.



2 CUIRE LE POIREAU

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen. Ajoutez le **poireau**, la moitié du **piment rouge** et du **gingembre** ainsi que 1 cs d'eau par personne. Salez et poivrez, puis laissez étuver 4 à 6 minutes à couvert ✨.

✨ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Étuver signifie cuire des légumes dans leur propre jus.



3 CUIRE LE RIZ AU LAIT DE COCO

Pendant ce temps, portez 225 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole pour le riz. Ajoutez le **riz**, le reste de **piment rouge** et de **gingembre** ainsi que le **lait de coco** (gardez-en 1 cs par personne pour le poisson), du sel et du poivre. Faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète ★★. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Il faut qu'il reste gluant.



4 PRÉPARER LES PAPILOTES

Pendant ce temps, tamponnez l'**églefin** avec de l'essuie-tout pour le sécher, puis disposez-le dans 1 feuille d'aluminium d'environ 30 cm sur 30 par personne.



5 ENFOURNER LES PAPILOTES

Saupoudrez le **filet d'églefin** de sel et de poivre, puis disposez le **poireau** par-dessus. Ajoutez les **dés de tomate** sur le **poireau**, arrosez de 1 cs de **lait de coco** par personne, puis enveloppez le tout dans une papillote. Enfournez 8 à 10 minutes.

★★ **CONSEIL** : Remuez le riz régulièrement car il attache possiblement plus vite en le cuisant dans du lait de coco. Ajoutez éventuellement de l'eau s'il l'absorbe trop vite.



6 SERVIR

Servez les **papillotes de poisson** sur les assiettes. Accompagnez-les du **riz** et d'un **quartier de citron vert**. Si vous le souhaitez, arrosez le plat de **jus de citron vert**.

🌿 **CONSEIL** : Si vous préférez les plats moins épicés, réduisez la quantité de piment.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc) ✨	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poireau (pc) ✨	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) ✨	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait de coco (ml) 26	100	200	300	400	500	600
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Filet d'églefin sans peau (100 g) 4) ✨	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

✨ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2730 / 653	531 / 127
Lipides total (g)	26	5
Dont saturés (g)	17,0	3,3
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	4,8	1,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	28	6
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 26) Sulfites

📌 **CONSEIL** : Utilisez 75 ml de lait de coco et 75 g de riz par personne si vous faites attention à votre apport calorique. Vous pouvez garder le reste pour en faire un riz au lait de coco avec des morceaux de mangue : parfait comme dessert ou pour le petit-déjeuner !

★ **CONSEIL** : Il se peut que des grumeaux se forment dans le lait de coco. Cela ne signifie pas qu'il est périmé. Il s'agit en fait des parties grasses du lait qui ajoutent du goût à l'ensemble.

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