



# PIIAF ET CABILAUD À LA VAPEUR

Avec du riz basmati, du poivron rouge et des épinards



Échalote



Piment rouge ✨



Gousse d'ail



Poivron rouge ✨



Gingembre frais



Curry en poudre



Riz basmati



Épinards ✨



Citron ✨



Filet de cabillaud sans peau ✨

Total : 40-45 min.

Sans gluten

Facile

Famille

À consommer dans les 3 jours

Caloriefocus

Pour ce plat, vous n'aurez besoin que d'une poêle. Ainsi, pendant la cuisson du riz, vous ajouterez le cabillaud dans la même poêle de façon à obtenir une délicieuse cuisson vapeur. Vous assaisonneriez ensuite le tout à l'aide d'herbes parfumées, de gingembre et d'un tout petit peu de piment rouge pour relever le goût.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, rapé et papier de cuisine.

Recette de **pilaf et cabillaud à la vapeur** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement) et détaillez le **poivron rouge**. Épluchez le **gingembre** et émincez-le.

★ **CONSEIL** : Il n'est pas nécessaire d'éplucher le gingembre avant de le râper.



### 2 FAIRE REVENIR

Dans la sauteuse faites chauffer le beurre et faites-y revenir l'échalote, le **gingembre** et le **piment rouge** 3 minutes à feu moyen. Ajoutez l'**ail** et le **curry**, puis poursuivez la cuisson 1 minute. Portez le feu à vif, ajoutez le **poivron rouge** et faites sauter le tout encore 1 minute. Pesez 70 g de **riz** par personne, ajoutez à la poêle, puis remuez bien.



### 4 COUPER

Pendant ce temps, déchirez les **épinards** et coupez le **citron** en quartiers.

✂ **CONSEIL** : Le piment rouge est à doser selon vos préférences. Commencez par utiliser la moitié de la quantité indiquée, testez et ajoutez-en si nécessaire.



### 5 PRÉPARER LE PILAF

Ajoutez les **épinards** en plusieurs étapes à la sauteuse et mélangez bien avec le **riz**. Déposez le **filet de cabillaud** sur le **riz**, puis salez et poivrez avant de recouvrir. Laissez le **riz** et le **poisson** mijoter 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit cuit.



### 3 CUIRE LE RIZ

Ajoutez le bouillon au **riz**, puis portez à ébullition. Baissez le feu sur moyen-doux, couvrez et laissez mijoter le **riz** 10 à 12 minutes. Remuez régulièrement pour éviter qu'il ne colle au fond de la sauteuse.

★★ **CONSEIL** : Sachez que vous recevez plus de riz que nécessaire pour cette recette, veillez donc à peser la quantité correcte.



### 6 SERVIR

Servez le **riz** et le **poisson** dans les assiettes. Accompagnez des quartiers de **citron**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Curry en poudre (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	70	140	210	280	350	420
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de cabillaud sans peau (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2425 / 580	354 / 85
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	12,6	1,8
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	6,2	1,0
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,9	0,4

#### ALLERGÈNES

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde

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



SEMAINE 19 | 2019 HelloFRESH