Pilaf et cabillaud à la vapeur

cuisiné avec du riz basmati, du poivron et des épinards

45 min. • À consommer dans les 3 jours

Échalote

Piment rouge

Gousse d'ail

Poivron rouge

Gingembre frais

Curry en poudre

Riz basmati

Épinards

Filet de cabillaud

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, beurre, poivre et sel

Bien commencer

x

Ustensiles

Essuie-tout, Râpe, Sauteuse avec couvercle

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) **23)**	100	200	300	400	500	600
Filet de cabillaud* (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	Au goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	291 /70	99 /24
Lipides total (g)	1	0
Dont saturés (g)	0,0	0,0
Glucides (g)	8	3
Dont sucres (g)	5,4	1,8
Fibres (g)	5	2
Protéines (g)	5	2
Sel (g)	0,0	0,0

Allergènes:

4) Poisson **9)** Céleri **10)** Moutarde
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Contact

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

1. PRÉPARER

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

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

2. FAIRE REVENIR

Dans la sauteuse avec couvercle, 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. (zie TIP)

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

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 n'attache au fond de la sauteuse.

4. COUPER

Pendant ce temps, déchirez les épinards.

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.

6. SERVIR

Servez le riz et le poisson dans les assiettes.

Enjoy!