



# Mijoté de poisson au lait de coco et au citron vert

Avec du riz et de la coriandre fraîche



## FILET DE COLIN

Le colin fait partie de la famille de la morue. La chair du poisson est plus douce, plus sèche et plus foncée que celle de la morue. Ce poisson se prête à toutes sortes de préparations.



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge \*



Lait de coco



Curry



Tomates pelées



Riz pandan



Filet de colin sans peau \*



Coriandre fraîche \*



Citron vert

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Sans gluten

Ce mijoté de poisson est inspiré du Moqueca de Peixe, un plat emblématique de la cuisine brésilienne. En faisant cuire le poisson dans une sauce préparée à base de noix de coco, de paprika et de curry il s'imprènera de délicieuses saveurs exotiques. Le zeste de citron apportera au riz une touche de fraîcheur.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et râpe fine.

Recette de mijoté de poisson au lait de coco et au citron vert : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Pour le riz, portez 175 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez le **poivron rouge** et détaillez-le. Secouez bien le **lait de coco**.



### 2 PRÉPARER LA SAUCE

Chauffez l'huile d'olive dans le wok et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **curry** 2 minutes à feu doux. Ajoutez le **poivron**, le **lait de coco** et les **tomates pelées**. Émiettez le cube de bouillon par dessus le wok. À couvert, laissez mijoter 10 à 12 minutes à feu moyen-doux.



### 3 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, versez le **riz** dans la casserole et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle. Salez et poivrez.



### 4 ÉTUIVER LE POISSON

Pendant ce temps, tamponnez le **filet de colin** avec de l'essuie-tout pour le sécher, puis coupez-le en 4 morceaux de taille égale. Disposez le **filet de colin** dans le wok lors des 6 à 8 dernières minutes, puis, à couvert, poursuivez la cuisson à feu moyen-doux. Salez et poivrez.



### 5 PRÉPARER LES AROMATISANTS

Pendant ce temps, ciselez la **coriandre**. Prélevez le zeste du **citron vert** à l'aide de la râpe fine et coupez l'agrumes en quartiers.



### 6 SERVIR

Ajoutez 1 cc de **zeste de citron vert** par personne au **riz** et pressez le jus des **quartiers** par-dessus le plat si le goût vous en dit. Servez le riz et le **mijoté de poisson** dans les assiettes. Garnissez avec la coriandre et les autres quartiers de **citron vert** ★.

★ **CONSEIL** : Si vous ne raffolez pas de coriandre, servez-la à table pour que les amateurs puissent se servir à leur guise.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Lait de coco (ml) 26)	50	100	150	200	250	300
Curry (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Tomates pelées (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Riz pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Filet de colin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2661 / 636	340 / 81
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	9,5	1,2
Glucides (g)	83	11
Dont sucres (g)	11,1	1,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	32	4
Sel (g)	1,7	0,2

#### ALLERGÈNES

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 23) Céleri 26) Sulfites

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