



Mijoté de poisson au lait de coco et au citron vert

Avec du riz et de poivron rouge



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge *



Lait de coco



Curry



Dés de tomates en conserve



Riz cargo



Filet de colin sans peau *



Citron vert *

Total : 25-30 min.

Famille

Facile

Calorie-focus

À consommer 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. Vous allez faire cuire le poisson dans une sauce préparée à base de noix de coco, de paprika et de curry pour qu'il s'imprègne de délicieuses saveurs exotiques. Le zeste de citron apporte au riz une touche de fraîcheur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, de l'essuie-tout 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 en petits dés. Remuez le **lait de coco** ou secouez le paquet pour que les éventuels grumeaux se dissolvent.



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 **dés de tomates**. Émiettez le cube de bouillon au-dessus du 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 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle. Salez et poivrez.



4 ÉTUVER 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 COUPER LE CITRON VERT

Pendant ce temps, prélevez le zeste du **citron vert** à l'aide de la râpe 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 vous le souhaitez. Servez le riz et le **mijoté de poisson** sur les assiettes. Garnissez avec les autres quartiers de **citron vert**.

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
Dés de tomates en conserve (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	505
Filet de colin sans peau (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
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)	2692 / 644	462 / 111
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	9,8	1,7
Glucides (g)	85	15
Dont sucres (g)	14,5	2,5
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	2,2	0,4

ALLERGÈNES

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 26) Sulfites

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