



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

servi avec du riz et du poivron rouge

30 min. • À consommer dans les 3 jours



Oignon



Gousse d'ail



Poivron rouge



Lait de coco



Curry en poudre



Cubes de tomates



Riz pandan



Filet de lieu jaune



Citron vert

Ingrédients de base

x

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Casserole avec couvercle, essuie-tout, râpe, wok ou sauteuse avec couvercle, Essuie-tout, Râpe, Wok ou sauteuse avec couvercle, Essuie-tout, Râpe, Wok ou sauteuse avec couvercle

### 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) <b>26</b>	50	100	150	200	250	300
Curry en poudre (cc) <b>9) 10)</b>	1	2	3	4	5	6
Cubes de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Riz pandan (g)	85	170	250	335	420	505
Filet de lieu jaune* (pc) <b>4)</b>	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 Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2385 /570	408 /98
Lipides total (g)	11	2
Dont saturés (g)	8,4	1,4
Glucides (g)	87	15
Dont sucres (g)	14,0	2,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	0,8	0,1

### Allergènes:

**4)** Poisson **9)** Céleri **10)** Moutarde

**Peut contenir des traces de : 26)** Dioxyde de soufre et sulfite

### Contact

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



### 1. Préparer

Pour le riz, portez une bonne quantité d'eau 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 le mijoté

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 10 à 12 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 lieu jaune avec de l'essuie-tout pour le sécher, puis coupez-le en 4 morceaux de taille égale. Disposez le **filet** de lieu jaune 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 d'une 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.

**Bon appétit !**