



# Curry de colin

préparé avec des nouilles de riz et du brocoli

25 min. • À consommer dans les 5 jours



Gousse d'ail



Brocoli



Vadouvan



Pâte de curry vert



Filet de colin



Lait de coco



Nouilles plates de riz



Citron vert

## Ingrédients de base

Bouillon de poisson, sucre, huile de tournesol, poivre et sel

## Bien commencer

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

## Ustensiles

Essuie-tout, Grande sauteuse avec couvercle

## Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Vadouvan (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Pâte de curry vert* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Filet de colin* (g) 4)	100	200	300	400	500	600
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Nouilles plates de riz (g)	50	100	150	200	250	300
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

### À ajouter vous-même

Bouillon de poisson (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel Au goût

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2632 /629	354 /85
Lipides total (g)	32	4
Dont saturés (g)	14,8	2
Glucides (g)	51	7
Dont sucres (g)	5,9	0,8
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,2	0,4

## Allergènes :

4) Poisson 7) Lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 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. Couper

Préparez le bouillon. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les bouquets de **brocolis** en toutes petites fleurettes et les tiges en petits morceaux.



## 4. Préparer le curry

Ajoutez le bouillon, le **lait de coco**, le sucre et le **brocoli** à la sauteuse et laissez mijoter 5 minutes à couvert. Le **brocoli** ne doit pas encore être cuit.



## 2. Préparer la base de curry

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la sauteuse à feu moyen. Ajoutez l'**ail**, 1 cc de **vadouvan** par personne et la **pâte de curry**. Faites cuire 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, épongez le poisson avec de l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux d'environ 2 cm sur 2. Salez et poivrez.



## 5. Cuire les nouilles de riz

Retirez le couvercle de la sauteuse et ajoutez les **nouilles de riz** (voir CONSEIL). Faites-les cuire 4 à 6 minutes sans couvercle, puis assaisonnez de sel et de poivre (attention : l'emballage des nouilles indique une autre méthode de préparation — n'en tenez pas compte !). Pendant ce temps, taillez le **citron vert** en quartiers.

**CONSEIL :** Les nouilles absorbent beaucoup d'eau. Vous n'allez donc pas toutes les cuire. Si vous souhaitez en utiliser plus, cuisez-les dans une casserole séparée avec beaucoup d'eau avant de les ajouter au plat.



## 3. Cuire le filet de colin

Écartez les épices sur un côté de la poêle et disposez les morceaux de **colin** de l'autre. Faites-les cuire 2 minutes de chaque côté. Retirez-les de la poêle et réservez-les séparément.



## 6. Servir

Remplacez le poisson dans le curry. Faites chauffer brièvement et répartissez le curry dans les assiettes. Pressez un quartier du **citron vert** dessus et présentez un autre quartier à table.

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Grâce aux brocolis, ce plat contient plus de vitamine C que les AJR. Il apporte aussi la moitié des besoins quotidiens en acide folique, une vitamine qui contribue à se sentir en forme.

**Bon appétit !**