



PIIAF ET CABILAUD À LA VAPEUR

Avec du riz basmati, du poivron rouge et des épinards



Échalote



Piment rouge ✨



Gousse d'ail



Poivron rouge ✨



Gingembre frais



Curry



Riz basmati



Épinards ✨



Citron



Filet de cabillaud sans peau ✨

Total : 40-45 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 3 jours

Vous allez préparer le plat d'aujourd'hui entièrement dans une seule poêle. Ainsi, pendant la cuisson du riz, vous ajouterez le cabillaud dans la même poêle de façon à obtenir une délicieuse cuisson à la vapeur. Vous assaisonnerez ensuite le tout à l'aide d'herbes parfumées, de gingembre et d'un tout petit peu de piment rouge pour relever le goût.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle.

Recette de **pilaf et cabillaud à la vapeur** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**échalote**. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et détaillez le **poivron rouge**. Épluchez le **gingembre** et émincez-le.



2 FAIRE REVENIR

Dans la sauteuse 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.



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 ne colle au fond de la sauteuse.



4 COUPER

Pendant ce temps, déchirez les **épinards** et coupez le **citron** en quartiers.



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. Accompagnez des quartiers de **citron**.

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 (sachet) 9) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Riz basmati (g)	70	140	210	280	350	420
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de cabillaud sans peau (100 g) 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	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2435 / 582	355 / 85
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	12,6	1,8
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	6,8	1,0
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,9	0,4

ALLERGÈNES

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde

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