



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 !