



# Double protein -Pilaf et double portion de cabillaud à la vapeur cuisiné avec du riz basmati, du poivron rouge et des épinards

HELLOEXTRA 45 min. • À consommer dans les 3 jours



HELLO  
EXTRA



Échalote



Piment rouge



Gousse d'ail



Poivron rouge



Gingembre frais



Curry en poudre



Riz basmati



Épinards



Citron jaune



Filet de cabillaud

## Ingédients de base

Bouillon de légumes, beurre, poivre et sel

## Bien commencer

x

### Ustensiles

Essuie-tout, Sauteuse avec couvercle

### 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 en poudre (cc)<br>9) 10) | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Riz basmati (g)                | 70  | 140 | 210 | 280 | 350 | 420 |
| Épinards* (g) 23)              | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Citron jaune (pc)              | ¼   | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Filet de cabillaud*<br>(pc) 4) | 2   | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |

#### À ajouter vous-même

|                             |         |     |     |      |      |      |
|-----------------------------|---------|-----|-----|------|------|------|
| Bouillon de légumes<br>(ml) | 250     | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Beurre (cs)                 | 1½      | 3   | 4½  | 6    | 7½   | 9    |
| Poivre et sel               | Au goût |     |     |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

|                   | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 310 /74     | 99 /24     |
| Lipides total (g) | 1           | 0          |
| Dont saturés (g)  | 0,0         | 0,0        |
| Glucides (g)      | 9           | 3          |
| Dont sucres (g)   | 5,8         | 1,8        |
| Fibres (g)        | 5           | 2          |
| Protéines (g)     | 5           | 2          |
| Sel (g)           | 0,0         | 0,0        |

### Allergènes:

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 23) Céleri



## 1. COUPER LES LÉGUMES

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 avec couvercle, 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 n'attache au fond de la sauteuse.



## 4. COUPER LES ÉPINARDS

Pendant ce temps, coupez grossièrement les épinards. Séchez le cabillaud à l'aide d'un essuie-tout. Salez et poivrez.



## 5. PRÉPARER LE PILAF

Ajoutez les épinards en plusieurs étapes à la sauteuse et mélangez bien avec le riz. Salez et poivrez. Déposez le **filet** de cabillaud sur le riz et couvrez. Laissez le riz et le poisson mijoter 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit cuit.



## 6. Servir

Verdeel de **rijst** en de vis over de borden. Serveer met de **citroenpartjes**.

**CONSEIL :** Servez le riz et le poisson dans les assiettes.

**Enjoy!**

### Contact

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