



WINE BOX

**Lavila blanc**  
Pour un accord parfait avec ce plat de poisson léger aux légumes orientaux, optons pour un blanc très parfumé tel que ce Lavila Blanc.



SEMAINE 06  
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Papillote de poisson aux légumes orientaux servie avec du riz

Accompagnée de graines de sésame et de radis aigre-doux

Le cabillaud provient de la mer de Barents, située au nord de la Russie et de la Norvège. Vous allez le faire cuire en papillote avec les légumes orientaux et servir le tout avec du riz basmati parfumé et des radis frais.



30-35 min



facile



manger  
dans les 3  
jours



sans  
lactose

conserver au réfrigérateur



Poireaux



Pak choï



Filet de cabillaud



Radis



Graines de sésame



Riz basmati



Sauce soja

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pak choï (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (g) <b>11 19 22</b>	5	10	15	20	25	30
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Filet de cabillaud (pc) <b>4</b>	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) <b>1 6 19</b>	10	20	30	40	50	60
Radis (pc)	5	10	14	19	24	28
Huile de tournesol (cs)*	1	1	2	2	3	3
Vinaigre de vin blanc (cs)*	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

#### Allergènes

**1) Gluten 4) Poisson  
6) Soja 11) Sésame**  
Peut contenir des traces de **19) cacahuètes et 22) noix.**

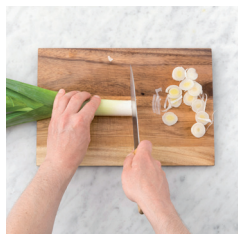
#### Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, feuille d'aluminium, bol

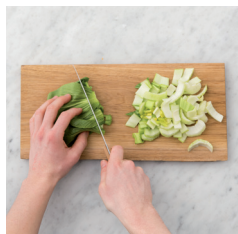
#### Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2326 / 553	12	1,6	80	11,5	6	27	2,2
100 g **	333 / 79	2	0,2	11	1,6	1	4	0,3

\* Par personne par portion | \*\* Par 100 grammes

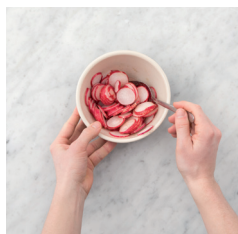


**1** Préchauffez le four à 220 degrés et portez 175 ml d'eau par personne à ébullition. Taillez le poireau en rondelles et hachez grossièrement le pak choï.



**2** Dans la casserole, faites griller les graines de sésame 1 minute à sec et à feu moyen-vif. Ajoutez le riz basmati et touillez 1 minute. Ajoutez l'eau bouillante et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, retirez le couvercle et égrenez le riz.

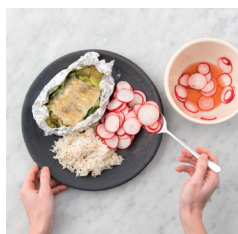
**3** Entre-temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse pour y faire cuire le poireau et le pak choï 4 à 5 minutes à feu moyen-doux.



**4** Prenez une feuille d'aluminium par personne. Disposez-y les légumes, puis le filet de cabillaud par-dessus, versez la sauce soja et poivrez. Refermez la feuille d'aluminium (voir conseil) et enfournez 10 à 15 minutes.

**5** Entre-temps, taillez les radis en fines rondelles. Dans un bol, mélangez-les au vinaigre de vin blanc et au miel, puis salez et poivrez. Ajoutez les radis et réservez.

**6** Servez le riz au sésame et les papillotes de poisson sur les assiettes et accompagnez-les des radis aigres-doux.



**Conseil !** Il existe de nombreuses façons de refermer les papillotes : un véritable origami ! L'essentiel, c'est qu'elles soient bien fermées afin que la vapeur reste à l'intérieur et que la chaleur ne s'en échappe pas. Refermez donc les papillotes par le haut afin que l'eau ne puisse pas en sortir.