



Filet de merlu pané accompagné de chou-fleur et d'une sauce au curry servi avec un riz aux graines

RAPIDO 20 min. • À consommer dans les 3 jours



RAPIDO



Chou-fleur



Riz pandan



Curry en poudre



Lait



Mélange de raisins et de graines



Filet de merlu pané

Ingrédients de base

Farine, beurre, cube de bouillon de légumes, poivre et sel

Bien commencer

x

Ustensiles

Casserole avec couvercle, Casserole en inox

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Chou-fleur* (g)	200	400	600	800	1000	1200
Riz pandan (g)	85	170	250	335	420	505
Curry en poudre (cc) 9) 10)	1	2	3	4	5	6
Lait* (ml) 7)	165	330	495	660	825	990
Mélange de raisins et de graines (g) 19) 22) 25)	20	30	45	60	75	90
Filet de merlu pané* (pc) 1) 4)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Farine (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2755 /659	468 /112
Lipides total (g)	9	2
Dont saturés (g)	2,6	0,4
Glucides (g)	106	18
Dont sucres (g)	18,6	3,2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten **4)** Poisson **7)** Lait/Lactose **9)** Céleri **10)** Moutarde

Peut contenir des traces de : **19)** Cacahuètes **22)** Fruits à coque **25)** Sezamzaad



1. CUISSON DU RIZ ET DU CHOU-FLEUR

- Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans deux casseroles avec couvercle pour le riz et le chou-fleur.
- Découpez le chou-fleur en fleurettes et le tronc en dés.
- Faites cuire le riz 12 à 15 minutes et égouttez-le.
- Faites cuire le chou-fleur 8 à 10 minutes et égouttez-le.



2. PRÉPARER LA SAUCE

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans une petite casserole. Ajoutez la farine et le curry en poudre et mélangez bien à l'aide d'un fouet. Ajoutez ensuite le lait et ¼ du bouillon-cube par personne. Mélangez bien.
- Laissez la sauce réduire doucement 8 à 10 minutes à feu doux. Remuez régulièrement.
- Salez et poivrez.



3. FAIRE CUIRE LE POISSON

- Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans une poêle.
- Faites cuire le merlu pané 3 à 5 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit bien doré.



4. SERVIR

- Ajoutez le mélange de graines et raisins secs au riz. Salez et poivrez, puis disposez sur les assiettes.
- Répartissez le chou-fleur sur le riz et versez la sauce au curry.
- Servez le **filet** de merlu avec.

Contact

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