



# CURRY DOUX AU POISSON

Préparé avec des nouilles de verre et du brocoli



Gousse d'ail



Brocoli ✨



Épices Vadouvan



Pâte de curry vert ✨



Filet de colin ✨



Lait de coco



Nouilles de riz



Citron vert

Total : 35-40 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 3 jours

Il existe une grande variété de nouilles, notamment dans la cuisine asiatique. Ce soir, vous allez préparer des nouilles de verre - faites à base d'haricots mungo, elles sont souvent utilisées pour les soupes et les salades, mais aussi comme garniture de nems. Les nouilles de verre ont, en soi, peu de goût, mais elles s'imprèneront des parfums de ce délicieux curry !



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Grande sauteuse avec couvercle et essuie-tout.

Recette de **curry doux au poisson** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 4). Émincez l'**ail**. Coupez le **brocoli** en petites fleurettes et la tige en petits dés.



### 2 FAIRE REVENIR LE CURRY

Dans une grande sauteuse, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen. Ajoutez l'**ail**, 1 cs d'**épices Vadouvan** par personne ainsi que la **pâte de curry**. Faites revenir le tout 2 à 3 minutes. Pendant ce temps, tamponnez les **filets de colin** à l'aide de l'essuie-tout, puis coupez-le en morceaux d'environ 2 x 2 cm.



### 3 CUIRE LE POISSON

Ajoutez les **morceaux de poisson** dans la sauteuse et faites-les cuire 2 minutes de chaque côté. Réservez-les hors de la sauteuse.



### 4 CUIRE LE CURRY

Ajoutez le bouillon, le **lait de coco**, le sucre et le **brocoli** à la sauteuse et laissez cuire le tout 5 minutes à couvert. Le **brocoli** ne doit pas être totalement cuit.



### 5 CUIRE LES NOUILLES★

Retirez le couvercle de la sauteuse et ajoutez les **nouilles de verre**. Faites-les cuire 4 à 6 minutes sans couvercle. Ajoutez du sel et du poivre au **curry**. Coupez le **citron vert** en quartiers. Ajoutez les **morceaux de poisson** à la sauteuse juste avant de servir, et réchauffez-les 1 minute dans le **curry**.



### 6 SERVIR

Servez le **curry** dans des bols, et ajoutez du **jus de citron vert**. Présentez les autres **quartiers de citron vert** séparément à table.

★**CONSEIL** : Il est à noter que les nouilles absorbent beaucoup de liquide. C'est pourquoi il n'est pas nécessaire d'incorporer toutes les nouilles au curry. Si vous souhaitez quand même utiliser plus de nouilles, vous pouvez les cuire séparément dans une casserole remplie d'eau et ajoutez-les à l'étape 5.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|  | 1P  | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|--|-----|-----|-----|-----|------|------|
| Gousse d'ail (pc)                      | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Brocoli (g) *                          | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Épices Vadouvan (cc)                   | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Pâte de curry vert (g) (7) (19) (22) * | 25  | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Filet de colin (pc) (4) *              | 1   | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Lait de coco (ml) (26)                 | 75  | 150 | 225 | 300 | 375  | 450  |
| Nouilles de riz (g)                    | 50  | 100 | 150 | 200 | 250  | 300  |
| Citron vert (pc)                       | ½   | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |

À ajouter vous-même

|                          | 250           | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
|--------------------------|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Bouillon de poisson (ml) | 250           | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Sucre (cc)               | ½             | 1   | 1½  | 2    | 2½   | 3    |
| Huile de tournesol (cs)  | 1             | 2   | 3   | 4    | 5    | 6    |
| Poivre et sel            | Selon le goût |     |     |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 2625 / 628  | 351 / 84   |
| Lipides total (g)       | 32          | 4          |
| Dont saturés (g)        | 14,8        | 2,0        |
| Glucides (g)            | 53          | 7          |
| Dont sucres (g)         | 6,1         | 0,8        |
| Fibres (g)              | 9           | 1          |
| Protéines (g)           | 29          | 4          |
| Sel (g)                 | 3,1         | 0,4        |

## ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 26) Sulfités

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).