



# CURRY VERT EXPRESS AU POISSON BLANC

Avec des brocolis, du riz et des cacahuètes salées



## ESPIGA BRANCO

Produit dans la région portugaise d'Alenquer à partir de cépages autochtones, Des étés chauds, des hivers froids et un sol de chaux, de galets et d'argile en font un vin harmonieux aux arômes exotiques d'agrumes, de bergamote et de mangue.



Riz basmati



Brocolis ✨



Filet de colin sans peau ✨



Pâte de curry vert ✨



Lait de coco



Cacahuètes salées

 Total : 20 min.

 Rapido

 Très facile

 Sans gluten

 À manger dans les 5 jours

La pâte de curry se compose de condiments asiatiques moulus tels que le gingembre, l'ail, les feuilles de citron vert et la citronnelle. Vous pouvez ainsi servir un curry bien relevé en un rien de temps. Pour les meilleurs résultats, faites cuire la pâte de curry quelques minutes avant d'ajouter le lait de coco : les saveurs seront d'autant plus exaltées.

## BIEN COMMENCER

USTENSILES Casserole avec couvercle, bol et wok ou sauteuse avec couvercle.  
Recette de **curry vert express au poisson blanc** : c'est parti !



### 1 CUIRE LE RIZ

- Pour le riz, portez 180 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole.
- Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes, jusqu'à absorption complète ★. Ensuite, réservez sans couvercle.



### 3 PRÉPARER LE CURRY

- Faites sauter les **brocolis** 3 à 4 minutes. Ajoutez le reste de **pâte de curry** et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le **lait de coco** ainsi que 50 ml d'eau par personne et émiettez ¼ de cube de bouillon par personne au-dessus de la casserole. Laissez mijoter 4 à 5 minutes à couvert.
- Ajoutez le **colin** et laissez-le étuver à couvert 2 à 3 minutes.



### 2 DÉCOUPER ET MÉLANGER

- Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en petits morceaux.
- Débitez le **filet de colin** en morceaux et mélangez-les avec ¼ de la **pâte de curry vert**. Salez et poivrez.
- Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif.



### 4 SERVIR

- Servez le **riz** et le **curry** sur les assiettes, salez et poivrez, puis garnissez avec les **cacahuètes**.

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de riz qu'il n'en faut pour cette recette. Si vous êtes un gros mangeur, faites tout cuire. Augmentez alors la quantité d'eau de 50 ml par personne.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	60	120	180	240	300	360
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Filet de colin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Pâte de curry vert (g) 7) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Lait de coco (ml) 26)	100	150	200	250	400	500
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3021 / 722	483 / 116
Lipides (g)	40	6
Dont saturés (g)	15,5	2,5
Glucides (g)	55	9
Dont sucres (g)	5,7	0,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,1	0,3

#### ALLERGÈNES

4) Poisson 5) Cacahuètes 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame 26) Sulfites

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be  
www.hellofresh.lu  
SEMAINE 19 | 2018

