



BOX VIN

Masan rosé

Pour accompagner ce curry de poisson relevé, nous avons choisi un rosé français tout en fraîcheur qui s'accorde à merveille avec les épices du plat.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 37
2016

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

Curry vert au poisson, courge butternut et piment rouge

Le goût du curry vert vous transporte en Asie !

Ce curry de poisson est un plat asiatique absolument délicieux. Le filet de merlan qu'il contient a été pêché à Peterhead, dans l'Aberdeenshire, au nord de l'Écosse. Il s'agit du principal port de pêche d'Europe depuis 400 ans. Ne décollez pas la peau du poisson : le filet restera en place plus facilement.

conserver au frigo



25-30 min



facile



manger au début



piquant



Filet de merlan



Pâte de curry vert



Piment rouge



Citronnelle



Lait de coco



Nouilles



Courge butternut



Sauce soja

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Courge butternut (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pâte de curry vert (g) 7) 19) 22)	50	100	150	200	250	300
Citronnelle (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml)	75	150	200	250	325	400
Nouilles (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Filet de merlan avec peau 4)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Huile de tournesol (cs)*	½	1	1	2	2	3
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **4)** Poisson
6) Soja **7)** Lait/lactose
Peut contenir des traces de **19)** cacahuètes et **22)** (autres) noix.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 618 kcal | 33 g protéines | 66 g glucides | 24 g lipides dont 12 g saturés | 4 g fibres



1 Pour les nouilles, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans une casserole avec couvercle. Ôtez les graines du piment et émincez-le finement. Épluchez la courge, épépinez-la et coupez-la en morceaux de 1 cm.

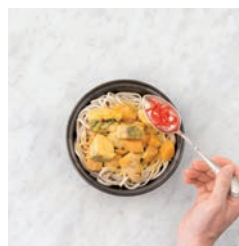


2 Faites chauffer l'huile de tournesol dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites-y revenir la pâte de curry, la citronnelle et la moitié du piment rouge à feu doux pendant 1 minute. Ajoutez ensuite la courge et le lait de coco, puis laissez mijoter à couvert 12 à 15 minutes. Ajoutez un filet d'eau si le curry devient trop sec.



3 Entre-temps, faites cuire les nouilles dans la casserole avec couvercle pendant 4 minutes. Ensuite, égouttez et rincez à l'eau froide.

4 Découpez le filet de merlan (avec peau) en morceaux de 2 à 3 cm et ajoutez le poisson au curry pendant les 5 dernières minutes. Ensuite, remuez le curry une dernière fois, mais délicatement, pour que le merlan ne s'émiette pas. Avant de servir, assaisonnez avec de la sauce soja, du poivre et éventuellement du sel.



5 Dressez les nouilles sur les assiettes. Versez le curry sur les nouilles et garnissez du reste de piment rouge.

Conseil ! Des grumeaux peuvent éventuellement se former dans le lait de coco. Cela ne signifie pas qu'il est périmé. Les grumeaux correspondent aux parties grasses et ajoutent du goût à l'ensemble.