Curry thaï piquant aux légumes et au filet de merlu

Au riz cargo et au potiron

Le saviez-vous ? Le merlu européen est particulièrement grand, puisqu'il peut faire jusqu'à 140 cm et 15 kilos. C'est un prédateur qui vit entre 30 et 400 m de profondeur et se nourrit de harengs, d'anchois, de sprats et de maquereaux.

❄ conserver au réfrigérateur

25-30 min · *facile* · *à manger dans les 3 jours* · *piquant*

❄ ☐ Dés de potiron

❄ ☐ Épinards

❄ ☐ Filet de merlu

☐ Pâte de curry jaune

☐ Riz cargo

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pâte de curry jaune (g) 1) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Dés de potiron (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Épinards (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Filet de merlu (100 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)*	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 4) Œufs
7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix et 23) céleri.

Ustensiles
Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, poêle

Valeurs nutritionnelles 569 kcal | 30 g protéines | 68 g glucides | 21 g lipides dont 3 g saturés | 6 g fibres

1 Pour le riz, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle.

2 Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir la pâte de curry 1 minute à feu doux. Ajoutez les dés de potiron et 50 ml d'eau par personne, puis laissez mijoter à couvert 8 à 10 minutes. À mi-cuisson, déchiquetez les épinards au-dessus du wok, laissez réduire en remuant, puis salez et poivrez.

3 Faites cuire le riz à couvert 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez au besoin et retirez le couvercle.

4 Entre-temps, faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans une poêle et faites-y cuire le merlu 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. Salez et poivrez.

5 Servez le riz et les légumes sur les assiettes. Disposez le merlu par-dessus.

Conseil ! Si vous n'aimez pas les plats épicés, ajoutez 1 cc de miel par personne aux légumes.