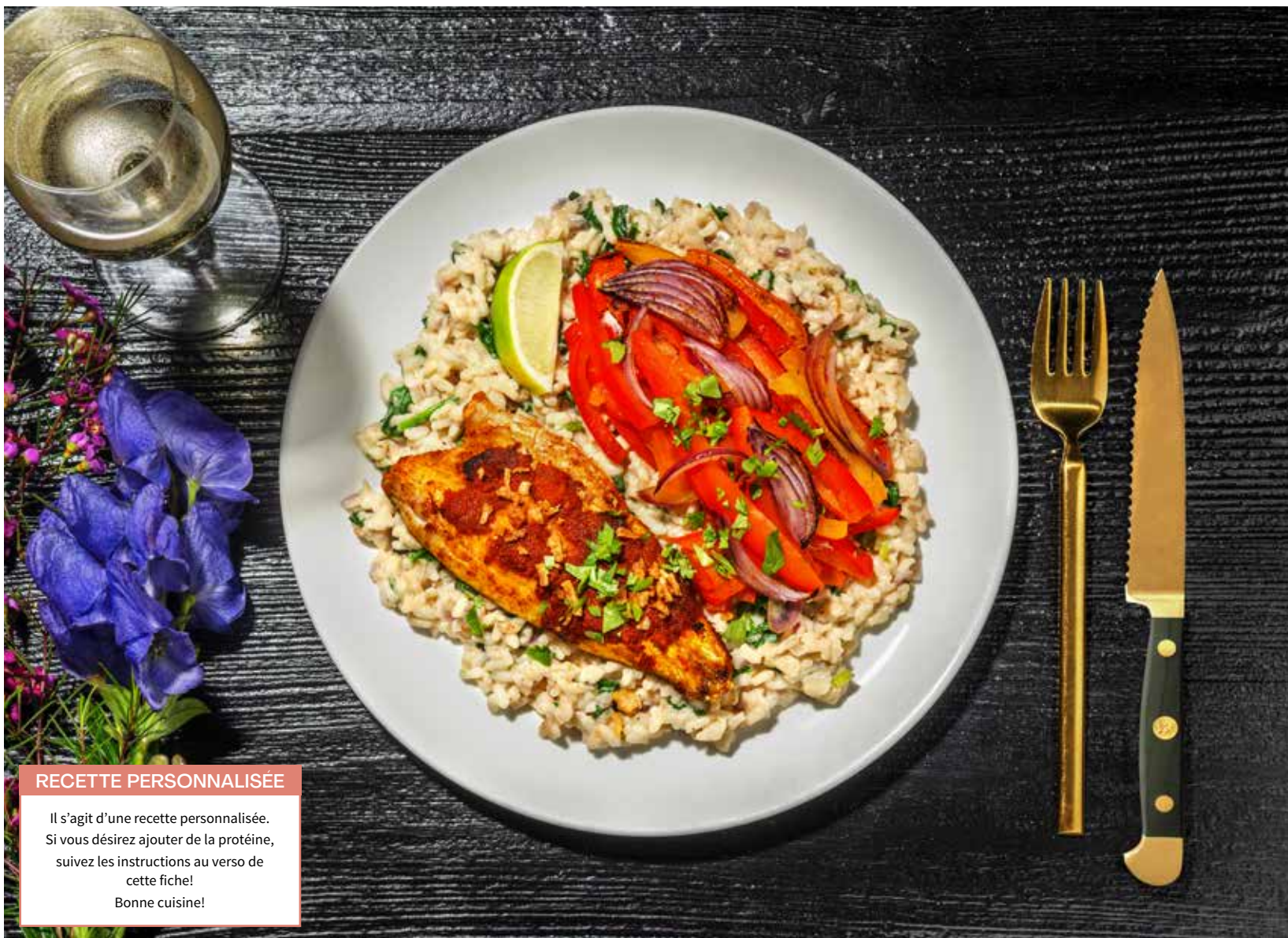


Loup de mer rôti façon thaïe

avec risotto au lait de coco et légumes rôtis

Spécial découverte

40 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Loup de mer



Crevettes



Assaisonnement thaï



Pâte de cari rouge



Lait de coco



Oignon rouge



Lime



Purée d'ail



Riz arborio



Bébés épinards



Poivron



Coriandre



Échalotes frites

BONJOUR LOUP DE MER

Natif des côtes ouest et sud de l'Europe, le loup de mer est un poisson blanc au goût léger qui s'émiette facilement!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Loup de mer	280 g	560 g
Crevettes	285 g	570 g
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait de coco	1	1
Oignon rouge	113 g	226 g
Lime	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz arborio	¾ tasse	1 ½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	14 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poisson et les crevettes jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.



1 Chauffer le lait de coco et commencer à préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **lait de coco** et **assez d'eau** pour obtenir **4 ¼ tasses** de **liquide** une fois le tout mélangé (5 ½ tasses pour 4 pers.).
- Couvrir partiellement et porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Réduire à feu doux, en gardant partiellement couvert. (**CONSEIL** : Surveiller le lait de coco, car il peut se mettre à bouillir rapidement!)
- Entre-temps, émincer les **tiges de coriandre**. Hacher grossièrement les **feuilles de coriandre**. Séparer les **tiges** des **feuilles**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



4 Rôtir le loup de mer et les légumes

- Disposer les **poivrons** et les **tranches d'oignon** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. Saupoudrer du **reste de l'assaisonnement thaï**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer le **loup de mer**, côté peau vers le bas, sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. Arroser le **loup de mer** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis badigeonner le côté chair seulement de **pâte de cari**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, en remuant les **légumes** à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **loup de mer** soit entièrement cuit**.

Ajouter les **crevettes** aux **poivrons** et aux **oignons**. Bien mélanger pour enrober d'**huile** et d'**épices**.



2 Commencer le risotto

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons hachés**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **riz** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter les **tiges de coriandre**, la **moitié** des **échalotes frites**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel** et la **moitié** du **mélange de lait de coco chaud**. Continuer à cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **lait de coco** ait été presque tout absorbé.



5 Terminer le risotto

- Dans la poêle contenant le **risotto**, ajouter le **reste** du **mélange de lait de coco**. Cuire de 10 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la texture soit crémeuse et que le **riz** soit tendre. (**CONSEIL** : La consistance devrait ressembler à celle du gruau!)
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter les **épinards** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Terminer la préparation

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **reste** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime en quartiers**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Sécher le **loup de mer** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement thaï**, puis **saler** et **poivrer**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **crevettes**, les égoutter, les rincer, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



6 Terminer et servir

- Répartir le **risotto au lait de coco** et les **légumes** dans les assiettes. Garnir du **loup de mer**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites** et de **feuilles de coriandre**.
- Arroser le **loup de mer** du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Garnir le **risotto** de **crevettes** et de **légumes**.

Le souper, c'est réglé!