



BAR À LA POÊLE ET BEURRE À LA SAUGE

Avec des pommes de terre épicées, des tomates au four et du poireau



LAVILA BLANC

.....
Pour que l'ensemble reste frais, mieux vaut opter pour un blanc léger pour faire contrepied à la sauce au beurre.



Pommes de terre
Nicola



Curry



Poireau *



Tomates cerises



Ail



Sauge fraîche *



Filet de bar
avec peau *

Total : **35-40** min.

Original

Facile

Quick & Easy

À manger dans
les **3** jours

Family

Sans gluten

.....
Le beurre aux fines herbes peut s'acheter tout fait, mais vous serez étonné d'apprendre à quel point il est facile d'en préparer soi-même. Il vous faudra du beurre, des herbes fraîches et un peu d'huile de coude : rien de plus ! Pour ce plat, nous assaisonnons le beurre avec de la sauge, une herbe qui accompagne divinement le filet de bar. Découvrez nos recettes de beurres aromatisés sur le blog !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé, poêle et petit bol.

Recette de bar à la poêle et beurre à la sauge : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés et sortez le beurre du réfrigérateur (voir conseil). Lavez ou épluchez les **pommes de terre** (Nicola), découpez-les en quartiers et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, saupoudrez de **curry**, salez et poivrez. Remuez bien. Enfourez-les 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.



2 DÉCOURPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, lavez le **poireau**, puis taillez-le en fines rondelles. Taillez les **tomates cerises** en quartiers. Émincez ou écrasez l'**ail** et ciselez les feuilles de **sauge** le plus finement possible.



3 CUIRE LES TOMATES AU FOUR

Disposez les **tomates cerises** sur une autre plaque recouverte de papier sulfurisé, saupoudrez-les de sel, de poivre et d'un peu de sucre. Enfourez 10 minutes avant la fin de la cuisson des **pommes de terre**.



4 CUIRE LE POIREAU

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **poireau** 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Ensuite, retirez-le de la poêle et réservez. Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le beurre, la **sauge** et l'**ail** à l'aide d'une fourchette. Tamponnez le **filet de bar** avec de l'essuie-tout pour le sécher.



5 CUIRE LE BAR

Faites chauffer ½ cs de beurre à la sauge par personne dans la même poêle. Faites cuire le **filet de bar** 1 minute à feu moyen-vif côté peau (voir conseil), puis 1 minute de l'autre côté. Salez et poivrez. Ajoutez le reste de beurre à la sauge et 1 cs d'eau par personne à la poêle, puis poursuivez la cuisson 1 minute.

★ CONSEIL

Si possible, sortez le beurre du réfrigérateur au moins deux heures à l'avance. Ramolli, il se mélangera d'autant plus facilement avec la sauge.



6 SERVIR

Disposez le **filet de bar** sur les assiettes, accompagnez-le des **pommes de terre** épicées, du **poireau** et des **tomates cerises**. Arrosez avec la sauce au beurre qui reste dans la poêle.

★ CONSEIL

Veillez à ne pas faire bouger le poisson lorsqu'il cuit sur la peau. De temps à autre, pressez-le délicatement contre le fond de la poêle à l'aide d'une spatule : il en deviendra d'autant plus croquant.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre (Nicola) (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Curry (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poireau (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauge fraîche (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Filet de bar avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre* (cc)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2590 / 619	428 / 102
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	9,0	1,5
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	11,3	1,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,3	0,0

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 30 | 2017

