



CABILLAUD AVEC SA SAUCE YAOURT AUX JEUNES OIGNONS

Avec des carottes et des pommes de terre au four



ESPIGA BRANCO

Voici un plat de poisson classique avec lequel ce blanc portugais légèrement relevé s'accorde parfaitement.



Filet de cabillaud *



Jeunes oignons *



Yaourt entier *



Quartiers de pommes de terre avec peau *



Carottes *

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & easy

Sans gluten

Pour cette recette, les pommes de terre sont cuites au four avec la peau. Elles sont prêtes à être cuites pour vous faciliter la vie. Vous allez accompagner la chair du cabillaud, extrêmement tendre, de carottes douces également cuites au four. Enfin, le tout est garni d'une délicieuse sauce yaourt aux jeunes oignons.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, bol et poêle.

Recette de **cabillaud avec sa sauce yaourt aux jeunes oignons** : c'est parti !



1 PRÉCHAUFFER LE FOUR

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour les carottes, portez à ébullition 250 ml d'eau par personne dans la casserole. Disposez les **quartiers de pommes de terre** sur une seule moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé (les carottes occuperont l'autre).



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Coupez les **carottes** en quatre dans le sens de la longueur. À couvert, laissez ensuite cuire 10 minutes à feu moyen-doux. Égouttez-les, puis disposez-les sur l'autre moitié de la plaque. Enduisez le tout d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez les carottes et les **potatoes** 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



3 PRÉPARER LA SAUCE AU YAOURT

Pendant ce temps, découpez les **jeunes oignons** en fines rondelles. Dans un bol, mélangez le **yaourt**, la moutarde, l'huile d'olive vierge extra et une partie des **jeunes oignons**. Réservez.



4 CUIRE LES JEUNES OIGNONS

Faites chauffer le beurre dans la poêle pour y faire revenir le reste des **jeunes oignons** 1 minute.



5 CUIRE LE POISSON

Ajoutez le **cabillaud** à la poêle et faites-le cuire 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **carottes** et les **quartiers de pommes de terre** sur les assiettes et accompagnez-les du **cabillaud** et de la **sauce yaourt aux jeunes oignons**.

★ CONSEIL

Vous manquez de temps ? Préparez les carottes à l'eau et, pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre au four ou à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Quartiers de pommes de terre avec peau (g)	200	400	600	800	1000	1200
Carottes (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Jeunes oignons (pc) *	2	4	6	8	10	12
Yaourt entier (cs) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Filet de cabillaud (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2803 / 670	428 / 102
Lipides (g)	35	5
Dont saturés (g)	10,0	1,5
Glucides (g)	54	8
Dont sucres (g)	15,5	2,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes 22) noix

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

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 15 | 2017

