



Grenailles à l'aneth et dorade à la poêle

Avec une salade de fenouil à l'orange sanguine et à l'estragon



CABRIZ BRANCO

Légèrement épicé et développant des arômes de fenouil et de fleurs, le Cabriz Branco est parfait pour accompagner la salade de fenouil et la dorade.



Grenailles



Fenouil ✨



Orange sanguine



Estragon frais ✨



Filet de dorade avec peau ✨



Aneth frais ✨

Total : 20-25 min.

Quick & Easy

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Discovery

Sans gluten

À la fois sucrée et amère, l'orange sanguine peut se colorer d'un rouge étonnamment profond. Mais comme la saison vient de commencer, il se peut que les vôtres ne soient pas encore totalement rouges. Vous allez intégrer ce fruit à une salade composée de fenouil cru et d'estragon : une combinaison de sucré, d'acide et de fraîcheur avec une touche anisée. Cette salade accompagne très bien cette dorade.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **grenailles à l'aneth et dorade à la poêle** : c'est parti !



1 CUIRE LES GRENAILLES

Faites bouillir de l'eau dans la casserole pour le pommes de terre grenaille. Lavez-les soigneusement et coupez-les en deux dans le sens de la longueur, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, coupez le **fenouil** en deux, ôtez le cœur dur et taillez le légume en fines lamelles. Essayez de le tailler le plus finement possible : les saveurs se libéreront d'autant mieux. Pelez l'**orange sanguine** et taillez-la en fines rondelles.



3 MÉLANGER LA SALADE

Détachez les feuilles d'**estragon** des brins. Dans le saladier, mélangez les lamelles de **fenouil**, l'**orange sanguine**, les feuilles d'**estragon**, le vinaigre de vin blanc et l'huile d'olive vierge extra **★**. Salez et poivrez. Laissez reposer la **salade** quelque temps pour que les saveurs se libèrent.



4 CUIRE LA DORADE

Séchez le **filet de dorade** à l'aide d'essuie-tout puis salez et poivrez. Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **poisson** 1 à 2 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.



5 MÉLANGER LES GRENAILLES

Pendant ce temps, ciselez l'**aneth**. Ajoutez-la aux **grenailles** avec la graisse de cuisson de la **dorade** puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **grenailles à l'aneth** avec la **dorade** et la **salade de fenouil à l'orange sanguine**.

★ CONSEIL

L'orange sanguine peut être amère. Goûtez la salade et ajoutez 1 cc de miel par personne si nécessaire pour la rendre plus sucrée.

CONSEIL

Si vous en avez le temps, faites cuire les grenailles arrosées d'huile d'olive 25 à 30 minutes au four préchauffé à 200 degrés. Avec une trempette au citron, au yaourt et à l'aneth, c'est un pur délice.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Fenouil (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Orange sanguine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Estragon frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Filet de dorade avec peau (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
Aneth frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Vinaigre de vin blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | ***** Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2079 / 497	330 / 79
Lipides total (g)	16	3
Dont saturés (g)	6,0	1,0
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	11,3	1,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	0,2	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 51 | 2017