ÉGLEFIN LARDÉ AUX HARICOTS VERTS

Avec des rondelles de pommes de terre dorées

ESPIGA BRANCO

Ce vin portugais d'Alenquer est un assemblage de cépages autochtones. Des étés chauds, des hivers froids et un sol de chaux, de galets et d'argile en font un vin harmonieux aux arômes exotiques d'agrumes, de bergamote et de mangue.

Pommes de terre Nicola

Haricots verts ❄

Lard « petit déjeuner » ❄

Églefin sans peau ❄

Noix de muscade

Sauce ravigote ❄

Total : **35-40** min.

Facile

À manger dans les **3** jours

Family

Sans gluten

L'association du lard et des haricots est un classique, mais avez-vous déjà goûté à du poisson blanc lardé ? L'églefin appartient à la famille du cabillaud, sa saveur étant un peu plus forte et sa chair un peu plus délicate. Notre églefin arbore le logo MSC, garant d'une pêche durable. Découvrez tous les secrets de ce poisson sur notre blog !

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Plaque recouverte de papier sulfurisé, **casserole avec couvercle**, **poêle** et **râpe fine**.
Recette d'**églefin lardé aux haricots verts** : c'est parti !

1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en rondelles de ½ cm. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec l'huile de tournesol, puis salez et poivrez. Enfournez 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées ★.

2 CUIRE LES HARICOTS

Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux morceaux de taille égale. Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y une pincée de sel ainsi que les **haricots**. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Si vous le souhaitez, ajoutez une petite partie du beurre aux **haricots**. Salez et poivrez.

3 LARDER L'ÉGLEFIN

Pendant ce temps, disposez les tranches de **lard** l'une à côté de l'autre, de sorte qu'elles se chevauchent tout juste sur la longueur. Disposez l'**églefin** sur les tranches et enroulez-le avec le **lard** ★★.

4 CUIRE LE POISSON

Faites chauffer le reste de beurre dans la poêle et faites-y cuire le **poisson lardé** 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Poivrez.

5 RÂPER LA NOIX DE MUSCADE

Pendant ce temps, râpez la **noix de muscade** à l'aide de la râpe fine. Attention : une pincée suffit.

★**CONSEIL :** Si vous manquez de temps et qu'un peu plus de vaisselle ne vous effraie pas, faites d'abord cuire les tranches de pommes de terre à l'eau 5 minutes, puis enfournez-les 20 minutes.

6 SERVIR

Servez l'**églefin lardé** avec les **rondelles de pommes de terre** et les **haricots verts**. Saupoudrez les **haricots** de **noix de muscade** et accompagnez le tout de la **sauce ravigote**.

★★**CONSEIL :** L'églefin est livré plié pour qu'il tienne dans l'emballage. Ne le dépliez pas avant de l'enrouler avec le lard : il tiendra mieux en place ensuite.

1 À 6 PERSONNES
INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts (g) ❄	200	400	600	800	1000	1200
Lard « petit déjeuner » (tranches) ❄	2	4	6	8	10	12
Églefin sans peau (100 g) 4) ❄	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	1	1
Sauce ravigote (g) 3) 10) 19) 22) ❄	40	80	120	160	200	240
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | ❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PARPORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3435 / 821	587 / 140
Lipides total (g)	63	11
Dont saturés (g)	12,1	2,1
Glucides (g)	50	9
Dont sucres (g)	3,5	0,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson 10) Moutarde
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 via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 08 | 2018