



FILET DE CABILLAUD À LA POÊLE ET SAUCE AU BEURRE

Avec du couscous perlé, des carottes, des tomates et des raisins secs



MASAN BLANC

Le cabillaud se marie bien avec le Masan Blanc, dont les notes d'agrumes tout en fraîcheur équilibrent le sucré du plat.



Carotte ✨



Tomates cerises ✨



Persil plat frais ✨



Cresson ✨



Couscous perlé



Raisins secs



Filet de cabillaud sans peau ✨

Total : 40-45 min.

Family

Beaucoup d'opérations

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer du couscous perlé légèrement sucré par les raisins secs, les carottes et les tomates cerises cuites au four. Plus rond et plus épais que la semoule classique, le couscous perlé développe aussi des saveurs plus douces et plus amples. Le persil plat et le cresson confèrent au plat une belle fraîcheur : avec le cabillaud, c'est un régal !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, poêle et feuille d'aluminium.

Recette de **filet de cabillaud à la poêle et sauce au beurre** : c'est parti !



1 TAILLER LA CAROTTE

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Coupez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en demi-rondelles de ½ cm.



2 CUIRE LES LÉGUMES AU FOUR

Disposez les **carottes** dans le plat à four et arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 10 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** aux **carottes** dans le plat, remuez et poursuivez la cuisson au four 15 minutes. Pendant ce temps, ciselez le **persil** et détachez les feuilles de **cresson**.



3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la casserole avec couvercle. Ajoutez le **couscous perlé** et touillez 1 minute à feu moyen-vif. Versez le bouillon et les **raisins secs**, puis, à couvert, laissez cuire le **couscous perlé** 12 minutes à feu doux. Ensuite, égrenez et réservez sans couvercle. Incorporez ensuite ⅓ du **persil**, puis salez et poivrez.



4 CUIRE LE CABILLAUD

Pendant ce temps, faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Ensuite, maintenez au chaud dans une feuille d'aluminium. Réservez la poêle avec le jus de cuisson.



5 PRÉPARER LA SAUCE AU BEURRE

Faites chauffer le reste de beurre dans la poêle contenant le jus de cuisson et ajoutez ⅓ du **persil** ★. Salez et poivrez, puis remuez bien.

★ CONSEIL

Pour que le plat reste léger, nous optons pour une sauce qui relève plutôt du jus. Si vous préférez une sauce au beurre classique, commencez par préparer un roux à base de beurre et de farine, puis mouillez avec le bouillon et mélangez bien. Enfin, ajoutez le persil.



6 SERVIR

Mélangez les **tomates cerises** et les **carottes** au **couscous perlé**. Servez le **couscous perlé** sur les assiettes et garnissez avec le **cresson** et le reste de **persil**. Accompagnez le tout du **cabillaud** et de la sauce au beurre.

CONSEIL

Si vous surveillez vos apports en calories, oubliez la sauce au beurre !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	2	4	6	8	10	12
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Filet de cabillaud sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2853 / 682	427 / 102
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	9,8	1,5
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	22,9	3,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

22) Noix 23) Céleri 24) Moutarde 25) Sésame

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 49 | 2017