



# Filet de cabillaud et salade à l'italienne

Avec de la tomate, du citron et du basilic



## CITRON

Le citron est un fruit extrêmement polyvalent : il peut être utilisé comme condiment très frais, mais son jus empêche aussi certains produits de noircir. On utilise également l'acidité du jus pour « cuire » le poisson cru.



Gousse d'ail



Oignon rouge



Tomate prune



Tomate



Basilic frais ✨



Citron



Ciabatta



Filet de cabillaud avec peau ✨



Mesclun ✨

Total : 20-25 min. Discovery

Facile

À manger dans les 3 jours

Au menu d'aujourd'hui, un plat typiquement italien : une salade de pain appelée « panzanella » ! Depuis la nuit des temps, elle sert à accommoder les restes. Vous allez notamment utiliser deux variétés de tomates, du basilic et du zeste de citron, ces deux derniers se mariant à merveille avec la tomate et le filet de cabillaud.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Râpe fine, plaque recouverte de papier sulfurisé, saladier, essuie-tout et poêle.

Recette de **filet de cabillaud et salade à l'italienne** : c'est parti !



### 1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 210 degrés. Émincez ou écrasez l'**ail**. Émincez l'**oignon rouge** et taillez les deux variétés de **tomates** en morceaux de 1 à 2 cm. Ciselez le **basilic**. Râpez le zeste jaune du **citron** et pressez-en le jus.



### 2 PRÉPARER LES CROÛTONS

Par personne, coupez 1 **ciabatta** en morceaux de 2 à 3 cm, disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 6 minutes ou jusqu'à ce que les croûtons soient dorés. Enfourez le reste de la **ciabatta** 6 à 8 minutes.



### 3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez l'**ail**, l'**oignon rouge**, les **tomates**, le **basilic**, ½ cc de zeste de **citron** par personne, 1 cc de jus de **citron** par personne, l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir pour préparer la vinaigrette (voir conseil). Salez et poivrez.



### 4 CUIRE LE FILET DE CABILLAUD

Tamponnez le **poisson** avec de l'essuie-tout pour le sécher. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **filet de cabillaud** 1 à 2 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.



### 5 ASSAISONNER

Juste avant de servir, mélangez les croûtons et le **mesclun** à la salade de **tomates**, puis salez et poivrez.



### 6 DRESSER LES ASSIETTES

Servez la salade sur les assiettes. Accompagnez-la du **filet de cabillaud** et de la **ciabatta**, puis garnissez avec davantage de zeste de **citron** si vous le souhaitez.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate prune (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Basilic frais (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Ciabatta (pc 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	2	4	6	8	10	12
Filet de cabillaud avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) 23) *	40	60	80	100	120	150
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cc)	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)	2632 / 629	584 / 139
Lipides total (g)	23	5
Dont saturés (g)	4,6	1,0
Glucides (g)	68	15
Dont sucres (g)	8,8	2,0
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	32	7
Sel (g)	1,8	0,4

### ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Noix 23) Céleri  
 25) Sésame 27) Lupin

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 32 | 2017



### ★ CONSEIL

Si vous préférez éviter l'oignon rouge et/ou l'ail crus dans la salade, faites-les cuire avec le filet de cabillaud.