



FILET DE CABILLAUD, PURÉE ET POIREAUX À L'ÉTUVÉE

Avec de la mâche et des noisettes



LAVILA BLANC

Léger et frais, ce Lavila vient sublimer toutes les saveurs de ce classique à base de poisson revisité.



Poireau



Pommes de terre Doré



Mâche ✱



Citron



Noisettes



Filet de cabillaud avec peau ✱



Graines de moutarde

Total : 35-40 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Pour ce plat, vous allez cuire le poireau à l'étuvée, ce qui lui confèrera douceur et rondeur. La cuisson à l'étuvée consiste à cuire des légumes, du poisson ou de la viande avec peu de graisse, dans leur propre jus (ou en ajoutant de l'eau) et à couvert. La vapeur qui se dégage vient frapper le couvercle, puis retombe sur les ingrédients, qui restent donc juteux au lieu de s'assécher.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle, feuille d'aluminium et presse-purée.

Recette de **filet de cabillaud, purée et poireaux à l'étuvée** : c'est parti !



1 CUIRE LE POIREAU À L'ÉTUVÉE

Taillez le **poireau** par le milieu dans le sens de la longueur, puis en morceaux d'environ 10 cm. Faites chauffer la moitié du beurre dans la sauteuse. Disposez-y le **poireau**, face taillée dans le beurre, puis salez et poivrez. À couvert, laissez le **poireau** mijoter 20 à 25 minutes à feu moyen-doux. Vérifiez régulièrement qu'il ne colle pas au fond.



2 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, lavez ou épluchez les **pommes de terre** et découpez-les en gros morceaux. Versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 GRILLER LES NOISETTES

Pendant ce temps, déchiquetez la **mâche**. Taillez le **citron** en quartiers. Concassez les **noisettes**. Faites chauffer la poêle à feu vif et faites-y dorer les **noisettes** et les **graines de moutarde** à sec (voir conseil). Ensuite, réservez à part.



4 CUIRE LE FILET DE CABILLAUD

Tamponnez le **filet de cabillaud** avec de l'essuie-tout pour le sécher. Faites fondre le reste de beurre dans la même poêle et faites-y cuire le poisson côté peau 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez. Ensuite, réservez dans une feuille d'aluminium. Attention à ne pas l'y laisser trop longtemps sinon le poisson continue à cuire et s'assèche.



5 MÉLANGER LA PURÉE

Versez 1 cs d'eau par personne dans la poêle contenant les restes de cuisson et faites chauffer 1 minute. Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Incorporez la moutarde, la graisse de cuisson du poisson et un filet de lait pour rendre la purée plus onctueuse. Ajoutez ensuite la **mâche** ainsi que la moitié des **graines de moutarde** et des **noisettes**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la purée sur les assiettes et disposez le **poireau** à l'étuvée par-dessus. Garnissez avec le reste de **noisettes** et de **graines de moutarde** et accompagnez le tout du **filet de cabillaud**. Sur chaque assiette, servez un quartier de **citron** pour que chacun puisse le presser à sa guise sur le poisson ou la purée.

★ CONSEIL

Vous n'avez pas besoin de toutes les noisettes pour cette recette, mais si vous ne surveillez pas votre apport calorique, vous pouvez toutes les utiliser.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau (g)	100	200	300	400	500	600
Pommes de terre Doré (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Mâche (g) 23 *	40	60	80	100	120	140
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Noisettes (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Graines de moutarde (cc) 10)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cabillaud avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait*	Un filet					
Moutarde* (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)	2473 / 591	410 / 98
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	8,9	1,5
Glucides (g)	64	11
Dont sucres (g)	8,8	1,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	0,2	0,0

ALLERGÈNES

4) Poisson 8) Noix 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 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 35 | 2017

