



FILET DE COLIN ET TOMATES CERISES AU FOUR

Avec du quinoa jaune et du houmous aux brocolis



LAVILA BLANC

Le curcuma apporte à ce plat une touche surprenante qui nous pousse à conseiller un blanc riche en arômes.



Brocolis ✨



Menthe fraîche ✨



Coriandre fraîche ✨



Filet de colin sans peau ✨



Tomates cerises



Curcuma frais



Citron vert



Pois chiches



Gousse d'ail



Quinoa



Amandes effilées

Total : 35-40 min.

Calorie-focus

Facile

Discovery

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Sans gluten

Voici un repas haut en couleur, puisqu'il se compose d'ingrédients blancs, jaunes, verts et rouges. L'association du quinoa, du filet de colin très tendre, des tomates cerises tout en fraîcheur et des brocolis fonctionne à merveille. Pour parfaire l'ensemble, vous allez arroser le quinoa, le filet de colin et le houmous de brocolis fait maison d'un filet de citron vert.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle, râpe fine, plat à four, bol profond avec mixeur plongeant ou blender.

Recette de **filet de colin et de tomates cerises au four** : c'est parti !



1 PRÉPARER LE BOUILLON

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon pour le **quinoa** et portez 500 ml d'eau par personne avec une pincée de sel dans une des casseroles pour les **brocolis**.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Coupez les **tomates cerises** en deux. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Râpez le **curcuma** à l'aide de la râpe fine (voir conseil). Lavez ou brossez le **citron vert**, puis prélevez le zeste vert et pressez le jus. Égouttez les **pois chiches**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Détachez les **feuilles de menthe** des branches, puis ciselez-les ainsi que la **coriandre**.



3 PRÉPARER LE FILET DE COLIN

Disposez le **filet de colin** et les **tomates cerises** dans le plat à four. Enduisez le tout d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez le **filet de colin** 12 à 15 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les **brocolis** 8 à 10 minutes à couvert.



4 PRÉPARER LE QUINOA

Dans l'autre casserole, mélangez le **curcuma** et le **quinoa** et remuez 1 minute à feu doux. Ajoutez le bouillon et faites cuire le **quinoa** 12 à 15 minutes à couvert. Égrainez ensuite à la fourchette et réservez au chaud.



5 PRÉPARER LE HOUMOUS DE BROCOLIS

Dans le bol profond ou le blender, mélangez les **pois chiches** avec la quantité indiquée de **jus de citron vert** par personne. Ajoutez la moitié des **brocolis** cuits et réduisez le tout en houmous à l'aide du mixeur plongeant ou du blender. Assaisonnez de sel et de poivre, de **zeste de citron vert** et d'huile d'olive vierge extra.



6 SERVIR

Mélangez le **quinoa** avec le reste de **brocoli** et les herbes fraîches, servez sur les assiettes et accompagnez du **colin** et des **tomates cerises**. Garnissez avec le **houmous aux brocolis** et avec les **amandes effilées**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomates cerises (g)	65	125	190	250	315	375
Brocolis (g) *	175	350	500	675	850	1000
Curcuma frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pois chiches (g)	30	60	90	120	150	180
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	4	8	12	16	20	24
Coriandre fraîche (branches) 23) *	2	4	6	8	10	12
Filet de colin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Quinoa (g)	60	120	180	240	300	360
Amandes effilées (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Bouillon de légumes* (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1886 / 451	322 / 77
Lipides total (g)	13	2
Dont saturés (g)	1,6	0,3
Glucides (g)	43	7
Dont sucres (g)	5,1	0,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,9	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes

22) noix et 23) céleri

★ CONSEIL

Soyez prudent avec le curcuma frais. Il déteint et les taches sur les vêtements sont difficiles à enlever. Ôtez le dessus, tenez la racine par l'autre extrémité et râpez-la dans cette position au-dessus d'une assiette. Il est inutile de l'éplucher au préalable. Autre astuce : « protégez » vos mains contre la décoloration à l'aide d'un sachet à sandwich.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 18 | 2017

