



FILET DE DORADE ET TABOULÉ FRAIS

Avec une vinaigrette au yaourt et à la menthe



SYNERA BLANCO

Délicieusement frais, ce plat de poisson appelle un vin qui l'est tout autant : celui-ci est produit à partir de macabeu, un cépage catalan, et d'une touche de muscadelle.



Semoule complète



Radis *



Pomme Elstar



Concombre *



Menthe fraîche *



Yaourt entier *



Filet de dorade avec peau *



Total : 20-25 min.



Original



Très facile



Family



À manger dans les 3 jours



Quick & Easy

Cette semaine, vous allez déguster un filet de dorade, également surnommée « Belle aux sourcils d'or » en raison de la bande dorée qui parcourt son front et ses joues. Le tabouli qui l'accompagne offre une belle fraîcheur grâce aux radis et à la vinaigrette préparée à partir de yaourt entier et de menthe.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier, grosse râpe et poêle.

Recette de **filet de dorade et taboulé frais** : c'est parti !



1 FAIRE TREMPER LA SEMOULE

Préparez le bouillon. Mélangez la **semoule** au bouillon dans un saladier et laissez tremper 10 minutes à couvert.



2 PRÉPARER

Taillez les **radis** en fines tranches en ciselant la moitié des **fanes**. Coupez la **pomme** (Elstar) en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair. Détaillez $\frac{2}{3}$ du **concombre** en petits morceaux et râpez le reste à l'aide de la grosse râpe. Ciselez la **menthe** très finement.



3 MÉLANGER LE TABOULÉ

Ajoutez les **radis**, les **fanes**, les morceaux de **concombre**, la **pomme** et la moitié de la **menthe** au saladier contenant le **couscous**.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Préparez une vinaigrette à partir du **yaourt**, du **concombre** râpé, du vinaigre de vin blanc, de l'huile d'olive vierge extra, du miel, du reste de **menthe** et de 1 cs d'eau par personne. Salez et poivrez. Ajoutez la moitié de la vinaigrette au saladier.



5 CUIRE LE POISSON

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de dorade** 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade de couscous** (taboulé) sur les assiettes, garnissez avec le reste de vinaigrette et versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez. Accompagnez le tout du **filet de dorade**.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Radis (pc) *	5	9	14	19	24	28
Pomme Elstar (pc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Concombre (pc) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier (cs) 7) 19) 22) *	3	6	9	12	15	18
Filet de dorade avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	500	675	850	1000
Vinaigre de vin blanc* (cs)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Miel* (cc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Huile d'olive* (cs)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2669 / 638	414 / 99
Lipides total (g)	23	4
Dont saturés (g)	6,1	0,9
Glucides (g)	73	11
Dont sucres (g)	15,7	2,4
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céléri

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 38 | 2017



★ CONSEIL

S'il vous reste de la salade, emportez-la au travail le lendemain pour le repas de midi !