



FILET DE MERLAN À LA PURÉE DE PATATES DOUCES ET DE CAROTTES

Aux poireaux et à l'origan



SYNERA BLANCO

La douceur de la purée appelle un blanc aromatique et quelque peu floral. Le Synera blanco fait donc un accord idéal.



Carotte ✨



Patate douce



Ail



Poireau ✨



Origan



Noisettes



Citron



Filet de merlan avec peau ✨

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Calorie-focus

Sans lactose

Sans gluten

Le merlan est un poisson prédateur de la famille du cabillaud. Il a récemment beaucoup gagné en popularité et on le retrouve de plus en plus sur la carte des grands restaurants. Celui que nous vous proposons a été pêché dans le nord de l'Écosse et se marie parfaitement aux poireaux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, poêle et presse-purée.

Recette de **filet de merlan à la purée de patates douces et de carottes** : c'est parti !



1 CUIRE À L'EAU

Pour les **carottes** et les **patates douces**, portez à ébullition 400 ml d'eau par personne dans la casserole. Coupez les **carottes** en fines rondelles. Épluchez les **patates douces** et taillez-les en gros morceaux. Faites cuire pendant 20 minutes. Après 10 minutes, ajoutez les **patates douces**. Lorsque les deux sont cuites, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.



4 CUIRE LE POISSON

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



2 CUIRE AU WOK

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Découpez le **poireau** en fines rondelles. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**ail** 1 minute à feu doux. Ajoutez le **poireau**, l'**origan** et 1 cs d'eau par personne, salez et poivrez, puis laissez mijoter 10 à 12 minutes à couvert.



5 RÉDUIRE EN PURÉE

Écrasez les carottes et les **patates douces** au presse-purée pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez le **poireau** et la moutarde, puis salez et poivrez. Pour plus d'onctuosité, ajoutez éventuellement de l'eau de cuisson.



3 CONCASSER LES NOISETTES

Pendant ce temps, concassez les **noisettes** et taillez le **citron** en quartiers.

★ CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport en calories, utilisez toutes les noisettes.



6 SERVIR

Retirez éventuellement la peau du merlan. Servez la purée sur les assiettes, garnissez avec les **noisettes** et disposez le **filet de merlan** à côté de la purée. Accompagnez d'un quartier de **citron** pour en presser le **jus** sur le poisson si vous le souhaitez.

★ LE SAVIEZ-VOUS ?

Ce plat contient plus de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	½	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Poireau (g) *	½	1	1½	2	2½	3
Origan (cc)	1	2	3	4	5	6
Noisettes (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de merlan avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cc)	1	1	2	2	3	3
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	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2611 / 624	356 / 85
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	2,6	0,4
Glucides (g)	72	10
Dont sucres (g)	29,1	4,0
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,2	0,2

ALLERGÈNES

4) Poisson 8) Noix

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

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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 17 | 2017

