



FILET DE MERLU ET SALADE DE POMMES DE TERRE À L'ASIATIQUE

Avec des brocolis sautés et des graines de sésame



ESPIGA BRANCO

Avec le merlu, nous optons pour un blanc, cela va de soi. Frais mais corsé, l'Espiga est tout à fait de taille à affronter les saveurs asiatiques et la rondeur du sésame.



Pommes de terre
Roseval



Brocoli *



Gousse d'ail



Échalote



Coriandre
moulue



Sauce soja



Graines de
sésame



Filet de merlu
avec peau *



Mayonnaise *

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Quick & Easy

À manger dans
les 3 jours

Family

Sans lactose

Voici une salade de pommes de terre avec une touche asiatique, puisque vous allez préparer une vinaigrette à partir de coriandre, de sauce soja et de sambal. Et le fait de sauter les brocolis permet de conserver un peu de croquant qui se marie divinement bien avec la chair tendre du merlu.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux casseroles avec couvercle, bol, wok ou sauteuse et poêle.

Recette de **filet de merlu et salade de pommes de terre à l'asiatique** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez bien les **potatoes**, puis coupez-les en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Versez de l'eau à hauteur des **potatoes** dans une casserole, puis, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 BLANCHIR LES BROCOLIS

Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en petits morceaux. Dans la deuxième casserole, versez de l'eau à hauteur des **brocolis**, puis, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 2 à 3 minutes. Rincez-les ensuite à l'eau froide pour interrompre la cuisson (voir conseil).



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez l'**échalote**. Dans un bol, préparez une vinaigrette en mélangeant l'**ail**, l'**échalote**, la **coriandre moulu**, la **sauce soja**, le **sambal** et le vinaigre de vin blanc. Salez et poivrez. Faites chauffer une poêle à feu vif et grillez-y les **graines de sésame** à sec jusqu'à obtenir une couleur légèrement dorée. Réservez à part.



4 FAIRE SAUTER LES BROCOLIS

Pendant ce temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif dans le wok ou la sauteuse. Ajoutez les **brocolis** et la moitié de la vinaigrette, puis faites sauter les légumes 3 à 5 minutes pour qu'ils ramollissent mais restent un peu croquants. Ajoutez-y ensuite la moitié des **graines de sésame**.



5 CUIRE LE POISSON

Pendant ce temps, tamponnez le **filet de merlu** avec de l'essuie-tout pour le sécher. Faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la poêle et faites-y cuire le **filet de merlu** 2 à 3 minutes côté peau, puis 1 minute de l'autre côté. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Mélangez le reste de vinaigrette et la **mayonnaise** avec les **potatoes**, puis salez et poivrez. Servez la salade de pommes de terre et les **brocolis** sur les assiettes. Ajoutez le **filet de merlu** et parsemez du reste de **graines de sésame**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocoli (g) *	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre moulu (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Filet de merlu avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22)*	1	2	3	4	5	6
Sambal* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	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)	2502 / 598	452 / 108
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	3,8	0,4
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	4,1	0,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 4) Poisson 6) Soja 10) Moutarde 11) Sésame
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

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 39 | 2017



★ CONSEIL

Si vous préférez les brocolis moins croquants, faites-les cuire 3 minutes de plus.