



FILET DE PLIE ET LÉGUMES AU FOUR

Accompagné de pommes de terre, de carotte, de fenouil et de lentilles



LAVILA BLANC

Pour accompagner les saveurs ultra fraîches de ce plat de poisson estival, on se tourne évidemment vers un vin qui développe une profusion d'arômes fruités.



Carottes *



Pommes de terre Nicola



Fenouil *



Persil plat frais *



Citron



Lentilles vertes



Filet de plie *

Total : 40-45 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Sans gluten

Ce plat propose une combinaison surprenante de lentilles, de fenouil et de carotte. Le goût anisé du fenouil lui apporte une touche de sucré, tandis que le citron et le persil se chargent de la fraîcheur. On l'accompagne d'un filet de plie, un poisson plat riche en protéines, en vitamines et en minéraux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Grande casserole avec couvercle, casserole avec couvercle, plat à four et poêle.

Recette de **filet de plie et légumes au four** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour les pommes de terre et les carottes, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la grande casserole. Coupez les **carottes** par le milieu dans le sens de la longueur, puis en morceaux. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** (Nicola) et découpez-les en morceaux de 2 à 3 cm.



2 CUIRE

Dans la casserole, faites cuire les **carottes** et les **pommes de terre** 10 à 12 minutes à couvert pour qu'elles restent un peu croquantes. Égouttez et réservez sans le couvercle.



3 DÉCOUPER ET PRESSER

Pendant ce temps, découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et taillez-le en lamelles. Ciselez le **persil plat** et pressez le **citron**, puis découpez-en 1 tranche par personne.



4 REMPLIR LE PLAT À FOUR

Dans l'autre casserole, versez 150 ml d'eau par personne et faites cuire les **lentilles** 20 à 25 minutes à feu doux jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement. Pendant ce temps, disposez les **carottes**, les **pommes de terre** et le **fenouil** dans le plat à four et ajoutez la majeure partie du **persil**, la moitié de l'huile d'olive, 1 cc de **jus de citron** par personne, puis salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le **fenouil** soit cuit.



5 CUIRE LE POISSON

Peu avant la fin de la cuisson au four, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **filet de plie** et le **citron** 2 minutes par côté. Assaisonnez avec le reste de **jus de citron** ainsi qu'avec du poivre et du sel.



6 SERVIR

Mélangez les **lentilles** aux légumes dans le plat à four, puis versez la graisse de cuisson du poisson par-dessus et servez avec le **filet de plie** et le **citron**. Garnissez avec le reste de **persil plat**.

★ CONSEIL

Si vous n'aimez pas spécialement le fenouil, faites-le cuire 10 à 15 minutes dans la poêle et ajoutez éventuellement 1 cc de miel par personne, ce qui permet d'adoucir sa saveur.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carottes (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre Nicola (g)	200	400	600	800	1000	1200
Fenouil (g) *	100	200	300	400	500	600
Persil plat frais (branches) 23) *	3	6	9	12	15	18
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1½	1½
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Filet de plie (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2515 / 601	347 / 83
Lipides total (g)	15	2
Dont saturés (g)	3,0	0,4
Glucides (g)	74	10
Dont sucres (g)	15,2	2,1
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 21 | 2017

