



BOX VIN

**Masan blanc**  
Le filet de plie est un poisson dont la saveur est sublimée par les vins blancs frais et légers. Vous pouvez d'ailleurs servir ce Masan avec une tranche de citron.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 35  
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Filet de plie, orzo crémeux et haricots verts

Avec un quartier de citron pour plus de fraîcheur

Pour ce plat, vous allez utiliser non seulement de l'orzo italien, mais également du fenouil, qui dégage des arômes anisés. Ce légume accompagne délicieusement le poisson, en l'occurrence la plie. Elle a été pêchée dans le nord-est de l'océan Atlantique, près des côtes néerlandaises, allemandes et danoises. Quant aux haricots verts, ils ajoutent du croquant à l'ensemble.



30-35 min



facile



manger au début



plaît aux enfants

conserver au frigo



Fenouil



Haricots verts



Origan frais



Filet de plie



Gousse d'ail



Échalote



Orzo



Citron

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote	1	2	2	3	3	4
Gousse d'ail	1	1	2	2	3	3
Fenouil	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts (g)	125	250	375	500	625	750
Origan frais (branches) 23)	2	3	4	5	6	7
Orzo (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Filet de plie 4)	1	2	3	4	5	6
Citron	⅙	⅓	⅓	⅙	⅓	1
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	550	700	900	1100
Beurre (cs)*	1	2	2	3	3	4
Huile d'olive vierge extra*			Selon le goût			
Poivre et sel*			Selon le goût			

\* À ajouter vous-même

#### Allergènes

1) Gluten 4) Poisson  
Peut contenir des traces de 17) œufs et 23) céleri.

#### Ustensiles

Wok ou sauteuse, casserole avec couvercle, poêle

**Valeurs nutritionnelles** 590 kcal | 35 g protéines | 77 g glucides | 13 g lipides dont 7 g saturés | 12 g fibres



**1** Préparez le bouillon. Émincez l'échalote et pressez l'ail ou hachez-le finement. Découpez les fenouils en quarts, ôtez le cœur dur et émincez les légumes. Équeutez les haricots et coupez-les en deux. Détachez les feuilles d'origan des branches et émincez-les finement.



**2** Faites chauffer la moitié du beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'échalote et l'ail à feu moyen pendant 2 minutes. Ajoutez l'orzo, le fenouil et l'origan, puis touillez 1 minute. Ajoutez le bouillon et faites cuire l'orzo à couvert pendant 8 à 10 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez selon votre goût. Ajoutez éventuellement de l'eau si la casserole devient trop sèche.



**3** Versez un fond d'eau dans l'autre casserole avec couvercle. Ajoutez les haricots et une pincée de sel. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter pendant 5 à 7 minutes.

**4** Faites chauffer le reste du beurre dans une poêle et faites-y cuire la plie 2 minutes de chaque côté à feu moyen. Salez et poivrez selon votre goût.



**5** Dressez l'orzo sur les assiettes et accompagnez-le de la plie et des haricots. Coupez le citron en quartiers et servez-les avec le poisson. Selon votre goût, versez un filet d'huile d'olive vierge extra sur les haricots, puis salez et poivrez.

**Le saviez-vous ?** Lors des premières étapes de sa vie, la plie est un poisson rond tout à fait normal. Mais lorsque sa taille atteint environ 1 cm, elle se transforme en poisson plat.