



# FILET DE MERLU POËLÉ ET SALADE DE POMMES DE TERRE

Avec du radis, du poivron et de la crème d'olives



## LAVILA BLANC

Les grains d'ugni blanc et de colombar de ce vin de Gascogne sont récoltés la nuit pour préserver leur fraîcheur. Le résultat : un vin à la robe jaune pâle et aux arômes de citron vert, de litchi et de poivre blanc.



Pommes de terre Nicola



Poivron rouge \*



Radis \*



Oignons jeunes \*



Filet de merlu avec peau \*



Crème d'olives \*

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Calorie-focus

Le merlu est un poisson blanc à la saveur délicate. Pour ce plat, vous allez le poêler sur la peau et l'accompagner d'une salade joliment colorée composée de radis, d'oignons jeunes et de pommes de terre. Préparée tout spécialement pour nous, la crème aux olives vertes, aux câpres et à la crème fraîche apporte à la salade une touche d'onctuosité.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **filet de merlu poêlé et salade de pommes de terre** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Épluchez ou lavez bien les **potatoes de terre** et découpez-les en gros morceaux. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **potatoes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



### 2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, taillez le **poivron** en petits dés. Coupez les **radis** en fines rondelles et émincez les **fanés**. Taillez les **oignons jeunes** en rondelles en séparant le blanc du vert. Mélangez les **radis**, les **fanés** et la majeure partie du vert des **oignons jeunes** dans le saladier★.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas les oignons jeunes crus, faites tout cuire à l'étape 3.



### 3 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **poivron** 4 à 5 minutes à feu vif. Ajoutez le blanc des **oignons jeunes** pendant la dernière minute, puis mouillez avec le vinaigre balsamique blanc. Salez et poivrez. Ajoutez le tout au saladier et nettoyez la poêle.



### 4 CUIRE LE POISSON

Pendant ce temps, épongez le **poisson** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer le beurre dans la même poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **filet de merlu** 1 à 2 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.



### 5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez les **potatoes de terre** et la **crème d'olives** au saladier★★. Mélangez, puis salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : Pour la relever, vous pouvez ajouter 1 cc de moutarde par personne à la salade.



### 6 SERVIR

Servez la **salade de pommes de terre** sur les assiettes. Garnissez avec le reste du vert des **oignons jeunes** et accompagnez le tout du **filet de merlu**.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Radis (pc) *	5	10	14	19	24	28
Oignons jeunes (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Filet de merlu avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Crème d'olives (g) 7) 10) *	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2158 / 516	416 / 99
Lipides total (g)	24	5
Dont saturés (g)	11,4	2,2
Glucides (g)	47	9
Dont sucres (g)	8,5	1,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	24	5
Sel (g)	1,2	0,2

### ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose 10) Moutarde

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.be  
www.hellofresh.lu  
SEMAINE 19 | 2018

