



# FIET DE CABILAUD POÊLÉ ET SAUCE AU BEURRE

Accompagné de couscous perlé aux carottes et tomates



Carotte ✨



Tomates cerises rouges ✨



Persil plat frais ✨



Cresson ✨



Couscous perlé



Raisins secs




Filet de cabillaud sans peau ✨

 Total : 40-45 min.

 Famille

 Défi culinaire

 Calorie-focus

 À consommer dans les 5 jours

Au menu, aujourd'hui, nous mettons le cabillaud à l'honneur ! Le filet de cabillaud que vous retrouvez dans vos box, a été pêché au large des côtes de l'Islande et est issu d'une pêche éco-responsable : la pêche à la ligne. Cette méthode garantit une pêche durable et un poisson de meilleure qualité.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, ciseaux de cuisine, poêle et feuille d'aluminium.

Recette de **filet de cabillaud poêlé et sauce au beurre** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Coupez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en demi-rondelles.



### 2 ENFOURNER LES LÉGUMES

Disposez les **carottes** dans le plat à four et arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Veillez à ce qu'elles soient bien recouvertes d'une couche d'huile, puis salez et poivrez. Enfournez 10 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** aux **carottes**, remuez et enfournez 15 minutes de plus. Pendant ce temps, ciselez le **persil** et détachez les feuilles du **cresson** à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.



### 3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la casserole avec couvercle. Ajoutez le **couscous perlé** et touillez 1 minute à feu moyen-vif. Versez le bouillon et les **raisins secs**, puis, à couvert, laissez cuire 12 minutes à feu doux. Ensuite, égarez et réservez sans couvercle. Incorporez ensuite  $\frac{1}{3}$  du **persil**, puis salez et poivrez.



### 4 CUIRE LE CABILLAUD

Pendant ce temps, faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Maintenez le **poisson** au chaud dans une feuille d'aluminium. Réservez la poêle avec les jus de cuisson dedans.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle contenant le jus de cuisson et ajoutez  $\frac{1}{3}$  du **persil**. Salez et poivrez, puis remuez bien.



### 6 SERVIR

Mélangez les **tomates cerises** et les **carottes** au **couscous perlé**. Servez-le sur les assiettes et garnissez avec le **cresson** et le reste de **persil**. Accompagnez le tout du **cabillaud** et de la **sauce au beurre**.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Persil plat frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Cresson (g) 15) 23) 24) *	5	10	15	20	25	30
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Filet de cabillaud sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2791 / 667	444 / 106
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	9,5	1,5
Glucides (g)	80	13
Dont sucres (g)	20,0	3,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,2	0,3

## ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson


Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Arachide

22) Fruits à coque 23) Céleri 24) Moutarde 25) Sésame

**CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, faites alors cuire tout le couscous perlé, mais n'utilisez que les  $\frac{2}{3}$  pour le plat. Le couscous perlé restant peut être utilisé dans une soupe ou dans une salade le lendemain au déjeuner, par exemple.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).