

Hello
FRESH

WINE BOX

Synera blanco

Le petit pourcentage de moscatel renforce nettement le profil aromatique de ce vin qui accompagne divinement la salade parfumée.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 02
2017

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

Filet de sébaste, salade au kalette, grenailles

Avec une vinaigrette à la moutarde et à la menthe

Aujourd'hui, vous allez cuisiner un légume particulier : le kalette. C'est un petit chou aux feuilles mauves et vertes que vous allez cuire puis mélanger à de la pomme et à une vinaigrette à la moutarde et à la menthe. À mi-chemin entre les choux de Bruxelles et le chou frisé, le kalette se marie très bien avec le sébaste et les grenailles !



35-40 min



facile



manger
au début



sans
gluten

 conserver au réfrigérateur



 Filet de sébaste
avec peau



 Kalette



 Menthe



Pommes de terre
Annabelle



Oignon rouge



Pomme Elstar

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Filet de sébaste avec peau (120 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre Annabelle (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme Elstar (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Menthe (feuilles) 23)	4	8	12	16	20	24
Kalette (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	3	3	4
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)*	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

4) Poisson

Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

2 woks ou sauteuses avec couvercle, saladier, bol, poêle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	103 / 430	4	0,9	10	2,3	5	0,1	2
Portion **	690 / 2875	29	6,0	68	15,2	31	0,7	13

* par personne par portion | ** par 100 grammes



1 Sortez le filet de sébaste du réfrigérateur et retirez les éventuelles arêtes. Ensuite, lavez les pommes de terre (Annabelle) et taillez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok et faites-y cuire les pommes de terre 25 à 30 minutes à couvert. Remuez régulièrement et enlevez le couvercle après 20 minutes. Salez et poivrez.



2 Entre-temps, émincez l'oignon rouge. Ciselez ou hachez la menthe. Dans le bol, préparez une vinaigrette à partir de la menthe, de l'huile d'olive vierge extra, de la moutarde et du vinaigre balsamique blanc. Coupez la pomme (Elstar) en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair.



3 Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans l'autre wok pour y faire revenir l'oignon rouge 2 minutes à feu doux. Ajoutez le kalette et 1 cs d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 8 à 10 minutes à feu moyen-doux. Remuez régulièrement.



4 Dans la poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen-vif et faites-y cuire le filet de sébaste côté peau pendant 3 à 4 minutes, puis retournez et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez.

5 Ajoutez le kalette et la vinaigrette au saladier, puis remuez. Salez et poivrez.

6 Servez les pommes de terre et la salade sur les assiettes et accompagnez-les du filet de sébaste.

Conseil ! Pour utiliser moins de casseroles, faites cuire le kalette 15 minutes avec les pommes de terre. Pour que la pomme soit plus sucrée, ajoutez-la au kalette pendant les 4 dernières minutes de cuisson.