



Filet de merlu, pommes de terre et poireau

Avec de l'oignon rouge et de la mayonnaise à l'aneth



SYNERA BLANCO

Frais et fruité, le Synera Blanco est aussi légèrement épicé grâce au macabeu qu'il contient. Idéal pour accompagner le merlu et la mayonnaise à l'aneth.



Rondelles de pommes de terre ✨



Oignon rouge ✨



Poireau ✨



Filet de merlu avec peau ✨



Aneth frais ✨



Mayonnaise ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

À manger dans les 3 jours

Les rondelles de pommes de terre sont déjà précuites : il ne vous reste plus qu'à les dorer pour qu'elles deviennent croustillantes. Elles sont évidemment accompagnées de mayonnaise, mélangée dans cette recette à de l'aneth, qui va aussi très bien avec le poisson. Cette combinaison est d'ailleurs un classique de la cuisine scandinave : cette herbe permet de sublimer les plats de poisson.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle avec couvercle, sauteuse avec couvercle en poêle.

Recette de **filet de merlu, pommes de terre et poireau** : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et, à couvert, faites-y cuire les **rondelles de pommes de terre** 16 à 17 minutes à feu moyen-vif en retirant le couvercle lors des 5 dernières.
- Émincez l'**oignon rouge**.
- Taillez le **poireau** en demi-rondelles.



3 CUIRE ET MÉLANGER

- Tamponnez le **filet de merlu** à l'aide d'essuie-tout pour le sécher, puis salez et poivrez.
- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle et faites-y cuire le **filet de merlu** 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif.
- Ciselez l'**aneth** finement et mélangez-le à la **mayonnaise**.
- Égouttez le **poireau** étuvé et mélangez-le avec le reste de beurre ainsi que du sel et du poivre ★.



2 ÉTUVÉ LE POIREAU

- Faites chauffer la moitié du beurre dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon** et le **poireau** 1 minute à feu vif.
- Ajoutez de l'eau pour que le **poireau** en soit recouvert jusqu'à la moitié. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la sauteuse, puis laissez mijoter 6 à 8 minutes à couvert.



4 SERVIR

- Servez le **filet de merlu**, les **rondelles de pommes de terre** et le **poireau** étuvé sur les assiettes. Accompagnez le tout de **mayonnaise à l'aneth**.

★ **CONSEIL** : Le fait d'ajouter un morceau de beurre au poireau après l'avoir étuvé le rend délicieusement doux et onctueux.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rondelles de pommes de terre (g)	200	400	600	800	1000	1200
* Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Filet de merlu avec peau (100 g)	1	2	3	4	5	6
4) * Aneth frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2941 / 703	466 / 111
Lipides (g)	44	7
Dont saturés (g)	12,0	1,9
Glucides (g)	47	7
Dont sucres (g)	9,2	1,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

3) (Eufs) 4) Poisson 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 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 via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 05 | 2018