



Poisson blanc croquant et gnocchis au pesto

Avec des flocons d'avoine, de la courgette et du citron



SYNERA BLANCO

Le Synera Blanco résulte d'un assemblage contenant du chardonnay, d'où son côté gras qui se marie divinement avec le poisson blanc croquant et les gnocchis au pesto.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Courgette *



Citron



Flocons d'avoine



Filet de colin sans peau *



Gnocchis



Pesto vert *

Total : 30-35 min. Discovery

Facile

À manger dans les 3 jours

Vous allez enfourner le poisson pour obtenir une cuisson bien uniforme. Ainsi, vous n'aurez pas besoin de le surveiller. Vous allez l'habiller d'une belle croûte croquante à base de flocons d'avoine et de citron : très facile à faire, le résultat n'en est pas moins spectaculaire ! Le poisson est accompagné de gnocchis assaisonnés de pesto vert.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, râpe fine, plaque recouverte de papier sulfurisé et wok ou sauteuse.

Recette de **poisson blanc croquant et gnocchis au pesto** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour les **gnocchis**, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez la **courgette** en demi-rondelles fines.



2 PRÉPARER LA CROÛTE

Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et taillez le **citron** en quartiers. Dans le bol, mélangez 1 cc de **zeste de citron** par personne, les **flocons d'avoine**, la moitié de l'**ail** et 1 cc d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez. Disposez le **filet de colin** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et recouvrez le **poisson** de **flocons d'avoine**. Appuyez délicatement sur cette croûte. Enfournez 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le **poisson** soit cuit ★.



3 CUIRE LES GNOCCHIS

Pendant ce temps, faites cuire les **gnocchis** dans la casserole jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Égouttez et rincez à l'eau froide. Remettez les **gnocchis** dans la casserole et réservez sans couvercle.



4 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et le reste d'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **courgette** et remuez 5 minutes à feu vif. Ajoutez ensuite les **gnocchis** et réchauffez 1 minute de plus en remuant.



5 AJOUTER LE PESTO

Hors du feu, incorporez le **pesto vert** aux **gnocchis** et à la **courgette**.



6 SERVIR

Servez les **gnocchis** sur les assiettes et disposez un morceau de **poisson** sur chaque assiette. Accompagnez d'un quartier de **citron**.

★ CONSEIL

Si la croûte devient trop brune, recouvrez-la d'aluminium.

★ CONSEIL

Si vous préparez ce plat pour plus de 3 personnes, mieux vaut cuire les gnocchis et les légumes dans deux poêles différentes puis les mélanger au dernier moment.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Flocons d'avoine (g) 15) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Filet de colin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Gnocchis (g) 1)	250	500	750	1000	1250	1500
Pesto vert (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3171 / 758	529 / 127
Lipides total (g)	18	3
Dont saturés (g)	3,3	0,6
Glucides (g)	112	19
Dont sucres (g)	3,0	0,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	2,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
22) Noix 25) Sésame

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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 49 | 2017