



WINE BOX

Synera blanco
Ce plat épicé et légèrement piquant appelle un blanc parfumé. Son faible pourcentage de moscatel fait de ce vin espagnol un accord parfait.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 03
2017

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

Boulgour piquant à la harissa, dés de courge et filet de bar

Aux tomates

Vous pouvez décider d'ajouter du piquant comme vous le souhaitez avec la harissa : une pâte à base d'épices originaire de Tunisie qui relève considérablement la préparation. Accompagnez-la d'un délicieux filet de bar cuit sur peau. Bon appétit !

conserver au réfrigérateur

- 30-35 min
- facile
- à manger dans les 3 jours
- plaît aux enfants
- piquant
- sans lactose



Harissa



Dés de courge



Filet de bar



Oignon



Tomate



Boulgour complet

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Boullgour complet (g) 1)	50	100	150	200	250	300
Harissa (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Dés de courge (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Filet de bar avec peau (100 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 4) Poisson
Peut contenir des traces de
23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse avec
couvercle, poêle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	1305 / 431	12	2,5	43	11,8	10	32	0,6
Portion **	214 / 71	2	0,4	7	1,9	2	5	0,1

* par personne par portion | ** par 100 grammes



1 Pour le boullgour, portez à ébullition 175 ml d'eau par personne dans la casserole avec couvercle. Découpez l'oignon en demi-rondelles très fines et la tomate en morceaux.

2 Ajoutez ensuite la tomate et le boullgour à la casserole et faites-les cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption totale. Remuez régulièrement, puis retirez le couvercle. Assaisonnez avec la harissa selon vos goûts, puis salez et poivrez.

3 Entre-temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'oignon et les dés de courge 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez 2 cs d'eau par personne, couvrez et faites cuire les légumes 6 à 8 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.

4 Entre-temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-doux et faites-y cuire le filet de bar 2 à 3 minutes côté peau. Retournez-le, poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes, puis salez et poivrez.

5 Servez le boullgour sur les assiettes et accompagnez-le des dés de courge et du filet de bar.



Conseil ! Pour que le plat soit plus sucré, ajoutez ½ cs de miel dans le wok ou la sauteuse lorsque vous faites revenir l'oignon et les dés de courge.

Si vous avez des enfants à table, réduisez la quantité de harissa. Ceux qui aiment le piquant pourront assaisonner le plat dans leur assiette.