



PAPILLOTE D'ÉGLEFIN AUX SALICORNES

Avec de la tomate, une purée de pommes de terre et de l'aneth



LAVILA BLANC

Sec, aromatique et frais, le Lavila est parfait pour accompagner ce plat de poisson classique, le salé des salicornes apportant ici une touche d'originalité.



Pommes de terre Challenger



Tomate



Filet d'églefin ✨



Salicornes ✨



Échalote



Ail



Aneth frais ✨



Citron

Total : 20-25 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Vous allez accompagner le filet d'églefin de salicornes – il est possible d'en trouver dans nos contrées en été – de citron et d'aneth frais. Les salicornes contiennent déjà beaucoup de sel : soyez donc prudent si vous en ajoutez au plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, feuille d'aluminium, wok ou sauteuse et presse-purée.

Recette de papillote d'églefin aux salicornes : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** (Challenger) et découpez-les en gros morceaux. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle.



2 PRÉPARER LES PAPILOTES

Pendant ce temps, taillez la **tomate** en rondelles. Tamponnez l'**églefin** avec de l'essuie-tout pour le sécher, puis disposez-le dans 1 feuille d'aluminium par personne. Disposez les rondelles de **tomate** par-dessus en les superposant les unes sur les autres. Arrosez de la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Refermez bien les papillotes et enfournez-les 11 à 13 minutes.



3 LAVER LES SALICORNES

Pendant ce temps, lavez les **salicornes**. Émincez l'**échalote** et écrasez ou émincez l'**ail**. Ciselez l'**aneth** et réservez. Taillez le **citron** en quartiers.



4 CUIRE LES SALICORNES

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**ail** et l'**échalote** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **salicornes** et poursuivez la cuisson 2 minutes en remuant. Poivrez.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez le beurre ainsi qu'un filet de lait et/ou d'eau de cuisson pour plus d'onctuosité. Ajoutez ensuite la moitié de l'**aneth** à la purée, puis salez et poivrez.

*LE SAVIEZ-VOUS ?

Les salicornes poussent le long de la côte de la mer du Nord, à la limite entre la terre et la mer. Ce sont les jeunes plants que l'on consomme.



6 SERVIR

Servez les **salicornes** et la purée de pommes de terre sur les assiettes. Garnissez la purée avec le reste d'**aneth** et accompagnez le tout des papillotes de poisson et des quartiers de **citron**.

*LE SAVIEZ-VOUS ?

La cuisson du poisson en papillote nécessite moins d'huile : le plat est donc moins calorique. Pour un plat encore plus léger, faites cuire les pommes de terre dans du bouillon et laissez tomber le beurre.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Challenger (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Filet d'églefin (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Salicornes (g) *	65	130	195	260	325	390
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Aneth frais (brins) 23) *	2	3	4	5	6	7
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait*					un filet	
Poivre et sel*					Selon le goût	

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2230 / 533	363 / 87
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	6,2	1,0
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	8,8	1,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 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.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 27 | 2017