



# Petit pain au maquereau fumé piquant

Avec une salade de concombre aigre-douce



## CABRIZ BRANCO

Vif et complexe, ce vin blanc du Dão portugais est produit à partir de cépages autochtones. Il offre des parfums frais d'agrumes, de pomme, de fenouil et de fleurs.



Concombre ✨



Oignon rouge



Mini-romaine ✨



Maquereau fumé ✨



Harissa ✨



Demi-baguette blanche

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

À manger dans les 5 jours

Aux Pays-Bas, on trouve beaucoup de « tokos » (boutiques) du Suriname qui vendent toutes sortes de produits délicieux : c'est là que nous avons trouvé l'inspiration pour cette recette. Le maquereau piquant se déguste sur un petit pain frais garni de concombre confit. Si vous aimez le piquant, ne lésinez pas sur la harissa !

## BIEN COMMENCER

USTENSILES Râpe à fromage ou éplucheur et 2 bols.  
Recette de **petit pain au maquereau fumé piquant** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Taillez le **concombre** en fines tranches à l'aide de l'éplucheur ou de la râpe à fromage.
- Émincez l'**oignon rouge** ou découpez-le en fines demi-rondelles.
- Détachez les feuilles de la **mini-romaine**. Réservez-en quelques-unes pour la garniture et émincez le reste.



### 3 PRÉPARER LE MAQUEREAU PIQUANT

- Émiettez le **maquereau fumé** à l'aide de deux fourchettes ou avec vos mains.
- Dans l'autre bol, mélangez-le à l'huile de tournesol et à la **harissa** (attention : ça pique !). Salez et poivrez.

★**CONSEIL** : Dans cette recette, l'oignon se mange cru, mais son goût s'adoucit grâce à la marinade à base de vinaigre et de sucre. Si vous le trouvez toujours trop fort, laissez mariner plus longtemps.



### 2 MACÉRER AU VINAIGRE

- Dans un bol, mélangez le sucre et le vinaigre. Ajoutez le **concombre**, la **romaine** émincée et l'**oignon rouge**, puis laissez bien macérer ★.
- Enfourez la **demi-baguette** 7 à 9 minutes jusqu'à ce qu'elle dore.



### 4 SERVIR

- Ouvrez la **demi-baguette** par le dessus.
- Garnissez-la généreusement avec les feuilles de **mini-romaine**.
- Disposez le **maquereau** piquant et un peu de **salade aigre-douce**.
- Accompagnez les **petits pains au maquereau** du reste de **salade**.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-romaine (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Maquereau fumé (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Harissa (cc) *	2	4	6	8	10	12
Demi-baguette blanche (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Sucre* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc ou vinaigre de riz* (cs)	2½	5	7½	10	12½	15
Huile de tournesol* (cs)	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)	3205 / 766	541 / 129
Lipides (g)	33	6
Dont saturés (g)	6,3	1,1
Glucides (g)	84	14
Dont sucres (g)	14,1	2,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	3,4	0,6

### ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

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 13 | 2018