



Filet de sébaste, boulgour et vinaigrette au yaourt

Avec des épinards, des tomates cerises rouges et de la menthe



VARAS ROSÉ

Aussi bien la couleur que la saveur du filet de sébaste se marient à merveille avec les arômes de fruits rouges du Varas Rosé.



Oignon



Tomates cerises rouges ✨



Épinards ✨



Boullgour



Menthe fraîche ✨



Yaourt maigre ✨



Curry



Filet de sébaste avec peau ✨

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Très facile

Discovery

À manger dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer du boulgour délicieusement épicé servi avec une belle pièce de filet de sébaste. Ce poisson a un goût riche et une consistance moelleuse. Il se nourrit principalement de crevettes et de harengs ce qui lui donne ce goût particulier. La sauce au yaourt apporte au plat une belle fraîcheur — d'autant qu'elle contient de la menthe.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, bol et poêle.

Recette de **filet de sébaste, boulgour et vinaigrette au yaourt** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon pour le boulgour. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et coupez les **tomates cerises** en deux. Déchiquetez les **épinards**.



2 CUIRE LE BOULGOUR

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et le sambal 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez ensuite le **boulgour**, le bouillon et la moitié des **tomates cerises**, puis, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement, puis réservez sans couvercle. Salez et poivrez.



3 PRÉPARER LA SAUCE AU YAOURT

Pendant ce temps, ciselez la **menthe** en lanières (voir conseil). Dans le bol, mélangez le **yaourt maigre**, le **curry** et la moitié de la **menthe**. Salez et poivrez.



4 MÉLANGER

Mélangez les **épinards** et le reste de **tomates cerises** avec le **boulgour**. Tamponnez le **filet de sébaste** avec de l'essuie-tout pour le sécher.



5 CUIRE LE POISSON

Dans la poêle, faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites cuire le **filet de sébaste** 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.

★ CONSEIL

Pour ciseler la menthe en lanières rapidement et facilement, enroulez les feuilles à la manière d'un cigare, puis taillez le tout.



6 SERVIR

Servez le **boulgour** sur les assiettes, accompagnez-le du **filet de sébaste** et versez la sauce au **yaourt** par-dessus. Garnissez le tout avec le reste de **menthe**.

★ CONSEIL

Si vous avez du mal à cuire le poisson, essayez de secouer la poêle de temps à autre. Cela évite au poisson d'attacher à la poêle. Vous pouvez aussi ajouter un peu de beurre à l'huile pour apporter au poisson douceur et fondant.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Boulgour (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Yaourt maigre (cs) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Curry (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de sébaste avec peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sambal* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2393 / 572	348 / 83
Lipides total (g)	15	2
Dont saturés (g)	2,8	0,4
Glucides (g)	75	11
Dont sucres (g)	3,8	0,6
Fibres (g)	21	3
Protéines (g)	38	6
Sel (g)	2,7	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
23) Céléri

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 41 | 2017

