ÉGLEFIN LARDÉ AUX HARICOTS VERTS

Accompagné de rondelles de pommes de terre dorées

Pommes de terre à chair ferme

Haricots verts ❄

Tranches de lard ❄

Églefin sans peau ❄

Noix de muscade

Sauce ravigote ❄

Total : **45** min.

Sans gluten

Facile

Caloriefocus

À consommer dans les **3** jours

L'association du lard et des haricots verts est un classique, mais avez-vous déjà goûté au poisson blanc lardé ? L'églefin appartient à la famille du cabillaud, sa saveur étant un peu plus prononcée et sa chair un peu plus délicate. Notre poisson arbore le logo MSC, garant d'une pêche durable.

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Plaque recouverte de papier sulfurisé, **casserole avec couvercle**, **poêle** et **râpe fine**.
Recette d'**églefin lardé aux haricots verts** : c'est parti !

1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en rondelles de ½ cm. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec l'huile de tournesol, puis salez et poivrez. Enfournez-les dans le four préchauffé pour 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées ★.

2 CUIRE LES HARICOTS

Équeutez les **haricots verts** et coupez-les en deux morceaux de taille égale. Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y une pincée de sel ainsi que les **haricots**. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 8 à 10 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle. Si vous le souhaitez, ajoutez un petit morceau de beurre aux **haricots**. Salez et poivrez.

3 LARDER L'ÉGLEFIN

Pendant ce temps, disposez les tranches de **lard** l'une à côté de l'autre, de sorte qu'elles se chevauchent tout juste sur la longueur. Disposez l'**églefin** sur les tranches et enroulez-le avec le **lard** ★★.

4 CUIRE LE POISSON

Faites chauffer le reste de beurre dans la poêle et faites-y cuire le **poisson lardé** 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Poivrez.

5 RÂPER LA NOIX DE MUSCADE

Pendant ce temps, râpez la **noix de muscade** à l'aide de la râpe fine. Attention : une pincée suffit.

6 SERVIR

Servez l'**églefin lardé** avec les **rondelles de pommes de terre** et les **haricots verts**. Saupoudrez les **haricots** de **noix de muscade** et accompagnez le tout de la **sauce ravigote**.

★**CONSEIL :** Si vous manquez de temps, faites d'abord cuire les tranches de pommes de terre à l'eau 5 minutes, puis enfournez-les 20 minutes.

★★**CONSEIL :** L'églefin est livré plié pour qu'il tienne dans l'emballage. Ne le dépliez pas avant de l'enrouler avec le lard : il tiendra mieux en place.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts (g) ❄	200	400	600	800	1000	1200
Lard (tranches) ❄	2	4	6	8	10	12
Églefin sans peau (pc) 4) ❄	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	1	1
Sauce ravigote (g) 3) 10) 19) 22) ❄	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Selon le goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2946 / 704	513 / 123
Lipides total (g)	39	7
Dont saturés (g)	11,0	1,9
Glucides (g)	51	9
Dont sucres (g)	3,5	0,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

3) Œuf 4) Poisson 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

CONSEIL : Vous surveillez votre apport en calorie? N'utilisez que la moitié de l'huile de tournesol ou faites cuire à l'eau les pommes de terre au lieu de les faire au four. Vous pouvez également choisir d'utiliser la moitié des pommes de terre ou supprimer le beurre pour les haricots verts.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh