



FILET D'ÉGLEFIN ET SAUCE À LA CIBOULETTE

Servi avec des pommes de terre et des carottes rôties



Carotte *



Pommes de terre à chair ferme



Ciboulette fraîche *



Yaourt entier *



Filet de'églefin *

Total : 40 min.

Calorie-focus

Facile

Famille

À consommer dans les 3 jours

Cette recette sera à coup sûr une réussite. L'églefin se marie très bien avec la combinaison classique de ciboulette et de yaourt. Afin de gagner du temps, vous allez enfourner les carottes avec les pommes de terre. Attention, leur durée de cuisson peut être plus longue si vous utilisez un micro-ondes ou bien un four électrique. Piquez les légumes à l'aide d'une fourchette pour vérifier s'ils sont cuits.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle, petit bol et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **Filet d'églefin et sauce à la ciboulette** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour les pommes de terre et les carottes, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Pesez 200 g de **carottes** par personne. Coupez-les dans le sens de la longueur, puis en quartiers. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers longs et fins.



2 CUIRE À L'EAU

Faites cuire les **carottes** et les **pommes de terre** 8 à 10 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle.



3 RÔTIR

Disposez les **carottes** et les **pommes de terre** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, épongez avec de l'essuie-tout, puis arrosez avec l'huile d'olive. Enfourez 20 à 30 minutes ★. Salez et poivrez.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Dans le petit bol, mélangez le **yaourt** entier, la moutarde et la **ciboulette**. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE POISSON

Vers la fin de la cuisson au four, épongez le **filet d'églefin** à l'aide d'essuie-tout. Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire le **filet d'églefin** à feu moyen-vif 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Retirez le **poisson** de la poêle et incorporez la **sauce à la ciboulette** à la graisse de cuisson.



6 SERVIR

Servez les **carottes** et les **pommes de terre** sur les assiettes, disposez le **filet d'églefin** par-dessus et accompagnez de **sauce à la ciboulette**.

★ **CONSEIL** : Le temps de cuisson des pommes de terre et des carottes peut être plus long si vous utilisez un micro-ondes combiné ou un four électrique. Piquez-les avec une fourchette : si elle s'enfonce facilement, c'est cuit.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ciboulette fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Filet d'églefin (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2460 / 588	409 / 98
Lipides total (g)	24	4
Dont saturés (g)	7,3	1,2
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	10,0	1,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat est riche en vitamines A grâce aux carottes. Cette vitamine est importante pour une croissance saine, la vision et le système immunitaire. De plus, ce plat est pauvre en sel et riche en fibres.

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

