



WINE BOX

### Ramón Roqueta blanco

Tout en fraîcheur, ce plat de poisson appelle un vin qui l'est tout autant : un assemblage catalan de macabeo et de chardonnay.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 02  
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Filet d'églefin, brocolis, purée de pommes de terre

Le tout agrémenté d'aneth frais

Une profusion de légumes accompagnée d'une purée fraîche et crémeuse grâce à l'aneth frais et au yaourt. Le tout servi avec du filet d'églefin.



25-30 min



facile



manger au début



plaît aux enfants



sans gluten

conserver au réfrigérateur



Brocolis



Aneth frais



Filet d'églefin



Yaourt



Pommes de terre Challenger



Oignon

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Challenger (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Brocolis (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Aneth frais (branches) <b>23)</b>	2	4	6	8	10	12
Filet d'églefin (120 g) <b>4)</b>	1	2	3	4	5	6
Yaourt (ml) <b>7) 19) 22)</b>	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Moutarde (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*				Selon le goût		

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**4) Poisson 7) Lait/lactose**  
Peut contenir des traces de **19)** cacahuètes, **22)** noix et **23)** céleri.

## Ustensiles

2 casseroles avec couvercle, poêle et presse-purée

## Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	292 / 70	2	0,6	7	1,2	5	0,1	2
Portion **	477 / 2000	14	3,8	46	8,3	36	0,4	13

\* par personne par portion | \*\* par 100 grammes



**1** Épluchez les pommes de terre (Challenger) et découpez-les en morceaux de taille égale. Taillez l'oignon en demi-rondelles. Dans une des casseroles, recouvrez les pommes de terre et l'oignon d'eau. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 15 à 17 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau, puis refermez le couvercle pour réserver les pommes de terre au chaud.



**2** Taillez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux. Ciselez l'aneth.

**3** Versez 1 cm d'eau dans l'autre casserole, puis ajoutez les brocolis et faites cuire 6 à 8 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.

**4** Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites cuire l'églefin 4 à 5 minutes en le retournant à mi-cuisson. Salez et poivrez, puis réservez à couvert pour maintenir au chaud.



**5** Écrasez les pommes de terre et l'oignon pour en faire une purée. Ajoutez la moutarde, la majeure partie de l'aneth et la moitié du yaourt, puis salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un filet d'eau de cuisson pour rendre la purée plus onctueuse.

**6** Servez la purée, les brocolis et l'églefin sur les assiettes et accompagnez le tout du reste de yaourt, puis garnissez du reste d'aneth.

