



FILET D'ÉGLEFIN ET NOUILLES

Avec du chutney de mangue et de la sauce soja



MASAN BLANC

Le sucré du chutney de mangue se marie divinement avec la fraîcheur du Masan Blanc au bouquet aromatique de groseilles et de citron vert.



Oignon rouge



Carotte



Haricots plats *



Nouilles



Filet d'églefin sans peau *



Sauce soja



Chutney de mangue *

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Fragile et tendre, la chair de l'églefin demande de la délicatesse. S'il s'apparente au cabillaud, ce poisson développe des saveurs plus fines et plus prononcées. Il s'accorde donc très bien avec le chutney de mangue, sucré et légèrement piquant. La sauce soja renforce le goût du chutney et apporte une touche orientale.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de **filet d'églefin et nouilles** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour les nouilles, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles et la **carotte** en demi-rondelles plutôt fines. Découpez les **haricots plats** en lanières d'environ 1/2 cm.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer la moitié du beurre dans le wok ou la sauteuse et, à feu moyen-vif, faites revenir l'**oignon rouge**, la **carotte** et les **haricots plats** 2 à 3 minutes. Ajoutez 1 cs d'eau par personne et étuvez les légumes 5 à 7 minutes à couvert*. Ajoutez éventuellement de l'eau si la **carotte** reste trop dure.



3 CUIRE LES NOUILLES

Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 4 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



4 CUIRE L'ÉGLEFIN

Pendant ce temps, tamponnez le **filet d'églefin** avec de l'essuie-tout pour le sécher, puis faites chauffer le reste de beurre dans la poêle à feu moyen. Faites cuire environ 2 minutes par côté. Salez et poivrez.



5 ASSAISONNER

Ajoutez les **nouilles**, la **sauce soja** et la moitié du **chutney de mangue** aux légumes, puis salez et poivrez*.

★ CONSEIL

Si vous n'êtes pas très sucré-salé, contentez-vous d'assaisonner les légumes avec la sauce soja sans ajouter de chutney de mangue. Servez-le ensuite à part pour que chacun puisse en ajouter à sa guise.



6 SERVIR

Servez les **nouilles** sur les assiettes. Accompagnez du **filet d'églefin** et du reste de **chutney de mangue**.

* LE SAVIEZ-VOUS ?

Étuver signifie cuire des légumes dans leur propre jus, même si l'on y ajoute parfois du liquide, comme dans cette recette.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Carotte (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Haricots plats (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Nouilles (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Filet d'églefin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Chutney de mangue (g) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Beurre* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2406 / 575	363 / 87
Lipides total (g)	9	1
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	29,7	4,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,9	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
23) Céleri

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 50 | 2017