



MAQUEREAU FRAIS ET PURÉE DE POMMES DE TERRE CROUSTILLANTE

Avec des câpres, de l'échalote et des tomates rôties



CABRIZ BRANCO

Vif et complexe, ce vin blanc du Dão portugais est produit à partir de cépages autochtones. Il offre des parfums frais d'agrumes, de pomme, de fenouil et de fleurs.



Pommes de terre Challenger



Échalote



Câpres *



Tomate *



Crème fraîche *



Filet de maquereau avec peau (100 g) *

Total : 40-45 min.

Facile

À manger dans les 3 jours

Le maquereau vous est souvent livré fumé, mais aujourd'hui il est frais et vous allez le poêler sur la peau. La purée de pommes de terre qui l'accompagne est assaisonnée avec des câpres et de l'échalote. Pour encore plus de plaisir, vous allez terminer la cuisson au four pour créer une croûte délicieusement croustillante. Lors du service, pensez à déposer le poisson sur la purée avec la peau vers le haut pour qu'elle reste croquante.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, essuie-tout, presse-purée, plat à four, plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle.

Recette de **maquereau frais et purée de pommes de terre croustillante** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez les **potatoes** et découpez-les grossièrement. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **potatoes**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER ET SÉCHER

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et découpez les **câpres** grossièrement. Coupez les **tomates** en deux et mélangez-les avec la moitié de l'huile d'olive dans le bol. Salez et poivrez. Tamponnez le **filet de maquereau** avec de l'essuie-tout pour le sécher ★.

★ **CONSEIL** : Il est important de bien sécher le maquereau. Ce n'est qu'ainsi que vous obtiendrez une peau crouillante.



3 ENFOURNER LA PURÉE

Écrasez les **potatoes** à l'aide du presse-purée. Incorporez la **crème fraîche**, l'**échalote**, les **câpres**, la moutarde et le beurre. Salez et ajoutez une bonne quantité de poivre. Graissez le plat à four avec un peu d'huile d'olive et versez-y la purée. Déposez le plat sur la droite de la plaque recouverte de papier sulfurisé.



4 RÔTIR LES TOMATES

Disposez les **tomates** sur la gauche de la même plaque de cuisson, face tranchée vers le haut. Enfouez le tout 14 à 18 minutes ou jusqu'à ce que le dessus de la **purée** soit doré et les **tomates** cuites.



5 CUIRE LE MAQUEREAU

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **filet de maquereau** 1 à 2 minutes côté peau. À l'aide d'une spatule, appuyez contre le fond de la poêle de temps à autre. Baissez le feu et poursuivez la cuisson du **maquereau** 1 minute de l'autre côté. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **purée de pommes de terre** sur les assiettes. Disposez le **maquereau** par-dessus, côté peau vers le haut, et accompagnez le tout des **tomates** rôties.

▣ **CONSEIL** : Ce plat est plutôt calorique en raison du maquereau, très sain, mais aussi plutôt gras. Si vous surveillez votre apport calorique, supprimez le beurre de la purée. Le plat compte alors 846 kcal : 53 g de lipides, 61 g de glucides, 9 g de fibres, 27 g de protéines et 3,2 g de sel.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Challenger (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Câpres (g) *	20	40	60	80	100	120
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Filet de maquereau avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4000 / 956	560 / 134
Lipides total (g)	65	9
Dont saturés (g)	24,3	3,4
Glucides (g)	61	9
Dont sucres (g)	14,0	2,0
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	3,2	0,4

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja

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.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 11 | 2018