



# PERCHE DU NIL ET PURÉE DE PATATE DOUCE

Avec du poireau et des lardons



## PERCHE DU NIL

Saviez-vous que la perche peut, dans certains cas, atteindre 2 mètres de long ?



Pomme de terre à chair ferme



Patate douce



Poireau ✱



Oignon rouge



Citron



Lardons ✱



Filet de Perche du Nil ✱

Total : 30-35 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Quand il fait froid, on aime manger des plats qui réchauffent. Mais pour éviter que vous ne mangiez la même recette tout au long de l'hiver, nous vous en proposons une nouvelle : du poisson avec une purée de patate douce !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole, râpe, sauteuse, presse-purée et poêle.

Recette de **perche du Nil** et **purée de patate douce** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Dans une casserole avec couvercle, portez l'eau à ébullition pour les **pommes de terre** et les **patates douces**. Pesez les **patates douces**. Épluchez (ou lavez soigneusement) les **pommes de terre** et les patates douces puis coupez-les en gros morceaux. Coupez le **poireau** en fines rondelles et l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Prélevez le zeste du **citron** et pressez-en la moitié, coupez l'autre moitié du **citron** en quartiers.



### 4 CUIRE LE POISSON

Tamponnez la **perche du Nil** à l'aide de l'essuie-tout. Saupoudrez le **poisson** de 1 cc de zeste de **citron**, puis salez et poivrez. Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle des lardons à feu moyen et faites-y cuire le **poisson** 2 à 3 minutes de chaque côté.



### 2 ÉTUVER ET CUIRE À L'EAU

Chauffez ½ cs de beurre par personne dans une poêle avec couvercle et faites-y sauter le poireau 2 minutes à feu moyen-vif. Poivrez et salez puis rajoutez 2 cs d'eau par personne. Baissez le feu à moyen-doux et étuvez le poireau 12 à 15 minutes à couvert. Remuez régulièrement. Pendant ce temps faites cuire les pommes de terre et les **patates douces** 12 à 15 minutes. Égouttez-les et réservez-les à couvert.



### 5 FAIRE LA PURÉE

Écrasez les **patates douces** et les **pommes de terre** à l'aide d'un presse purée. Ajoutez 1 cs de **jus de citron** par personne. Ajoutez la moitié du mélange de **lardons** et d'**oignon** et le **poireau** à la purée.



### 3 CUIRE LES LARDONS ET L'OIGNON

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à sec à feu moyen et faites-y rissoler les **lardons** avec l'**oignon rouge** 4 à 5 minutes. Réservez-les hors de la poêle. Laissez le jus de cuisson dans la poêle.



### 6 SERVIR

Servez la **purée** et disposez la **perche du Nil** par dessus. Accompagnez le plat des **quartiers de citron** et garnissez-le des **lardons** et **oignons** restants.

**TIP:** Si vous faites attention à votre apport calorique, utilisez alors la moitié des lardons. Vous pouvez manger l'autre moitié dans une salade plus tard dans la semaine.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	150	300	450	600	750	900
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Poireau (pc) *	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Lardons (g) *	20	40	60	80	100	120
Perche du Nil (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2703 / 646	375 / 90
Lipides (g)	22	3
Dont saturés (g)	11,4	1,6
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	20,2	2,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	31	4
Sel (g)	1,1	0,2

#### ALLERGÈNES

4) Poisson

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !