



WINE BOX

Cabriz blanco

C'est le chutney de mangue qui donne toute sa saveur à ce plat. Il faut donc l'accompagner d'un vin ample et rond aux notes de fruits mûrs.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 47
2016

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

Filet de bar aux nouilles et au chutney de mangue

Avec des légumes prédécoupés

Très particulier, ce plat n'en est pas moins facile à préparer ! Le bar est l'un des poissons les plus appréciés de la cuisine française, mais il s'intègre aussi parfaitement dans les plats asiatiques. Dans celui-ci, nous l'associons à un chutney de mangue délicieusement doux et légèrement piquant.

conserver au réfrigérateur



20-25 min



très simple



manger
au début



plaît aux
enfants



Mélange de légumes



Filet de bar



Chutney de mangue



Nouilles



Sauce soja

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mélange de légumes (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Filet de bar 4)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6) 19)	5	10	15	20	25	30
Chutney de mangue (g) 10) 19) 22)	40	80	120	160	200	240
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **4)** Poisson
6) Soja **10)** Moutarde
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse,
poêle

Valeurs nutritionnelles 576 kcal | 35 g protéines | 82 g glucides | 10 g lipides dont 6 g saturés | 11 g fibres



1 Pour les nouilles, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle.

2 Faites chauffer la moitié du beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire le mélange de légumes à feu moyen-vif pendant 6 à 8 minutes.

3 Entre-temps, faites cuire les nouilles à couvert 4 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.

4 Entre-temps, faites chauffer le reste du beurre dans la poêle à feu moyen et faites-y cuire le filet de bar 3 minutes côté peau. Salez et poivrez, puis retournez le poisson et poursuivez la cuisson 1 minute.

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

6 Servez les nouilles sur les assiettes. Disposez le bar par-dessus et accompagnez du chutney de mangue.



Conseil ! Si vous ne raffolez pas du sucré, contentez-vous d'assaisonner les légumes avec la sauce soja sans ajouter de chutney de mangue. Servez-le séparément et ajoutez-en selon vos goûts.

Si vous préférez le poisson sans peau, retirez-la après la cuisson : elle se détachera alors facilement.