



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) <b>23)</b>	200	400	600	800	1000	1200
Nouilles (g) <b>1)</b>	70	140	200	270	340	400
Filet de bar <b>4)</b>	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) <b>1) 6) 19)</b>	5	10	15	20	25	30
Chutney de mangue (g) <b>10) 19) 22)</b>	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.