



# DORADE SAUCE AU BEURRE ET AUX CÂPRES

Avec une salade d'épinards piquante



## LAVILA BLANC

Ce vin est produit en Gascogne à partir d'ugni blanc et de colombard récoltés la nuit pour en préserver la fraîcheur. Le résultat : un vin souple à la robe jaune pâle qui développe des arômes de citron vert, de litchi et une touche de poivre blanc.



Pommes de terre  
Frieslander



Échalote



Gousse d'ail



Piment jaune \*



Tomates cerises  
rouges \*



Épinards \*



Filet de dorade avec  
peau (100 g) \*



Câpres \*

Total : 30-35 min. Sans gluten

Facile

À manger dans  
les 3 jours

La dorade royale, également surnommée « Belle aux sourcils d'or », est un poisson blanc facile à préparer. La salade d'épinards et de tomates cerises est délicieusement piquante grâce à la vinaigrette au piment jaune. Si vous n'aimez pas le piquant, épépinez-bien le piment et réduisez les quantités indiquées.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou sauteuse, petit bol, saladier et poêle.

Recette de **dorade sauce au beurre et aux câpres** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Lavez bien les **potatoes de terre** (Frieslander) et taillez-les en quartiers. Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **potatoes de terre** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



### 2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, émincez l'**échalote**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez le **piment jaune** et émincez-le finement. Coupez les **tomates cerises** en deux et déchirez les **épinards** (assez finement, car vous allez les manger crus).



### 3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le petit bol, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, le miel et la moitié du **piment jaune**. Salez et poivrez.



### 4 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez les **tomates cerises**, les **épinards**, la moitié de l'**échalote** et la vinaigrette. Laissez les saveurs se libérer quelque temps. Tamponnez le **filet de dorade** à l'aide d'essuie-tout pour le sécher, puis salez et poivrez.



### 5 PRÉPARER LE POISSON ET LA SAUCE

Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites-y revenir le reste d'**échalote**, l'**ail** et le reste de **piment jaune** 2 à 3 minutes à feu moyen. Portez le feu à moyen-vif et faites cuire la **dorade** 2 minutes côté peau. Retournez et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes ★. Ajoutez les **câpres** en fin de préparation et réchauffez encore un peu.



### 6 SERVIR

Servez les **potatoes de terre**, la **salade** et la **dorade** sur les assiettes, puis arrosez le **poisson** avec la **sauce au beurre et aux câpres**.

★ **CONSEIL** Le temps de cuisson du filet de dorade dépend fortement de son épaisseur. Évitez de le faire cuire trop longtemps pour éviter qu'il ne s'assèche.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre	300	600	900	1200	1500	1800
Frieslander (g)						
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Piment jaune (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Épinards (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Filet de dorade avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Câpres (g) *	10	20	30	40	50	60
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3146 / 752	483 / 116
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	15,5	2,4
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	7,4	1,1
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,3	0,2

#### ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 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.



#HelloFresh  
www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

SEMAINE 06 | 2018