



ÉGLEFIN AUX POIREAUX CUITS À L'ÉTUVÉE

Avec des chicons caramélisés et des pommes de terre à l'eau



SYNERA BLANCO

Les poireaux à l'étuvée et les chicons caramélisés s'accordent bien avec le Synera Blanco. Frais et fruité, ce vin présente aussi des notes légèrement épicées dues au cépage macabeu.



Pommes de terre Nicola



Chicon *



Poireau *



Noix de muscade



Graines de moutarde



Filet d'églefin sans peau *

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Aux côtés de la chair délicate de l'églefin, les légumes sont les vedettes de ce plat. Le poireau, souvent utilisé comme condiment, à l'instar de l'ail et de l'oignon, est également délicieux en ingrédient principal. La cuisson à l'étuvée — c'est à dire à couvert dans son propre jus — permet d'en conserver toutes les saveurs. Le chicon, quant à lui, est caramélisé au miel pour un résultat d'une étonnante douceur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, feuille d'aluminium, râpe fine, petite casserole avec couvercle et poêle.

Recette d'**églefin aux poireaux cuits à l'étuvée** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez soigneusement les **pommes de terre** (Nicola) et découpez-les en quartiers. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, taillez les **chicons** en quartiers dans le sens de la longueur. Laissez le cœur dur pour éviter que les feuilles ne se détachent.



4 CUIRE LE POIREAU À L'ÉTUVÉE

Faites chauffer la petite casserole à feu moyen-vif et faites-y griller les **graines de moutarde** 1 minute. Ajoutez le beurre et laissez-le fondre 30 secondes. Ajoutez le **poireau**, la **noix de muscade** et la moutarde, puis, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.



2 CARAMÉLISER LES CHICONS

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire les **chicons** 1 minute à feu vif. Baissez le feu, arrosez les chicons de **miel**, salez et poivrez, puis, à couvert, faites caraméliser 12 à 15 minutes à feu moyen-doux en remuant délicatement. Ensuite, réservez-les dans une feuille d'aluminium.



5 CUIRE L'ÉGLEFIN

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire l'**églefin** 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.



3 RÂPER LA NOIX DE MUSCADE

Pendant ce temps, taillez le **poireau** en rondelles et râpez la **noix de muscade** à l'aide de la râpe fine.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre**, le **poireau**, les **chicons** et l'**églefin** sur les assiettes. Garnissez avec une pincée de **noix de muscade** si vous le désirez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chicon (pc) *	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc) *	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Graines de moutarde (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Filet d'églefin sans peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
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)	2314 / 553	354 / 85
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	9,3	1,4
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	15,4	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	0.3	0

ALLERGÈNES

4) Poisson 10) Moutarde

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 04 | 2018