



FILET D'ÉGLEFIN ET PURÉE DE POMMES DE TERRE À L'ANETH

Avec des brocolis rôtis et de la crème fraîche



MASAN BLANC

La fraîcheur de la purée de pommes de terre à l'aneth se marie parfaitement aux notes d'agrumes du Masan Blanc, un vin français du Languedoc.



Brocolis ✱



Pommes de terre Milva



Aneth frais ✱



Filet d'églefin sans peau ✱



Crème fraîche ✱

Total : 25-30 min. Family

Facile

À manger dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer un filet d'églefin, un poisson marin de la famille du cabillaud à la chair délicate. Il est accompagné de brocolis rôtis et d'une purée fondante à l'aneth et à la crème fraîche.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, poêle et presse-purée.

Recette de **filet d'églefin et purée de pommes de terre à l'aneth** : c'est parti !



1 RÔTIR LES BROCOLIS

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Disposez les **brocolis** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfouez 18 à 20 minutes.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, épluchez les **potatoes de terre** et découpez-les en morceaux de taille égale. Versez de l'eau à hauteur des **potatoes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 15 à 17 minutes. Égouttez en conservant un peu d'eau, puis réservez à couvert.



3 CISELER L'ANETH

Pendant ce temps, ciselez l'**aneth frais**.



4 CUIRE LE POISSON

Lorsque les **potatoes de terre** sont presque cuites, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif. Faites cuire l'**égalefin** 4 à 5 minutes en le retournant à mi-cuisson. Salez et poivrez, puis réservez à couvert pour maintenir au chaud.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **potatoes de terre** à l'aide du presse-purée. Ajoutez la moutarde, la majeure partie de l'**aneth**, le beurre et la moitié de la **crème fraîche**, puis salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un filet d'eau de cuisson pour rendre la purée plus onctueuse.



6 SERVIR

Servez la **purée de pommes de terre**, les **brocolis** rôtis et l'**égalefin** sur les assiettes, accompagnez-les du reste de **crème fraîche** et garnissez avec le reste d'**aneth**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Pommes de terre (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Aneth frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Filet d'églefin sans peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (pot) 7) 15) 20) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2807 / 671	409 / 98
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	16,7	2,4
Glucides (g)	52	8
Dont sucres (g)	5,5	0,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 47 | 2017