



FILET DE CABILAUD À LA POËLE ET SAUCE AU BEURRE

Avec du couscous perlé sucré, des carottes et des tomates



LAVILA BLANC

Composé d'ugni blanc et de colombard, ce vin frais et long en bouche, aux arômes de citron vert et de litchi, accompagne très bien le poisson blanc.



Carotte ✨



Tomates cerises rouges ✨



Persil plat frais ✨



Cresson ✨



Couscous perlé



Raisins secs



Filet de cabillaud sans peau (100 g) ✨

Total : 40-45 min.

Family

Beaucoup d'opérations

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Au menu du jour : du cabillaud. Avec son goût peu prononcé, ce poisson fait le bonheur de toute la famille. Vous allez l'accompagner de couscous perlé, plus rond que la semoule classique. Les raisins secs ainsi que les carottes et les tomates cerises rôties confèrent au plat une touche de douceur contrebalancée par la fraîcheur du persil et du cresson.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, poêle et aluminium.

Recette de **filet de cabillaud à la poêle et sauce au beurre** : c'est parti !



1 COUPER LES CAROTTES

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Coupez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en demi-rondelles de ½ cm.



2 ENFOURNER LES LÉGUMES

Disposez les **carottes** dans le plat à four et arrosez avec la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 10 minutes. Ajoutez les **tomates cerises** rouges aux **carottes** dans le plat, remuez et poursuivez la cuisson au four 15 minutes. Pendant ce temps, ciselez le **persil** et détachez les feuilles du **cresson**.



3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la casserole. Ajoutez le **couscous perlé** et touillez 1 minute à feu moyen-vif. Versez le bouillon et les **raisins secs**, puis, à couvert, laissez cuire le **couscous perlé** 12 minutes à feu doux. Ensuite, égrenez et réservez sans couvercle. Incorporez ⅓ du **persil**, puis salez et poivrez.



4 CUIRE LE CABILLAUD

Pendant ce temps, faites fondre la moitié du beurre dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez. Maintenez le **poisson** au chaud dans une feuille d'aluminium. Réservez la poêle avec les restes de cuisson.



5 PRÉPARER LA SAUCE AU BEURRE

Faites chauffer le reste de beurre dans la poêle contenant les sucs de cuisson et ajoutez ⅓ du **persil** ★. Salez et poivrez, puis remuez bien.



6 SERVIR

Mélangez les **tomates cerises** et les **carottes** au **couscous perlé**. Servez le **couscous perlé** sur les assiettes et garnissez avec le **cresson** et le reste de **persil**. Accompagnez le tout du **cabillaud** et de la **sauce au beurre**.

★ **CONSEIL** : Pour que le plat reste léger, nous optons pour une sauce qui relève plutôt du jus. Si vous préférez une sauce au beurre classique, commencez par préparer un roux à base de beurre et de farine, puis mouillez avec le bouillon et mélangez bien. Enfin, ajoutez le persil.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	2	4	6	8	10	12
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Raisins secs (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Filet de cabillaud sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
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)	2853 / 682	427 / 102
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	9,8	1,5
Glucides (g)	84	13
Dont sucres (g)	22,9	3,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 24) Moutarde 25) Sésame

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 04 | 2018