



# CABILLAUD POËLÉ À LA NOIX DE COCO

Accompagné de brocoli et d'une mayonnaise au citron vert



Pommes de terre à chair ferme



Brocoli ✱



Citron vert ✱



Mayonnaise ✱




Noix de coco râpée



Filet de cabillaud sans peau ✱

 Total : 40 min.

 Sans gluten

 Facile

 À consommer dans les 3 jours

Le cabillaud a une saveur douce et délicate. Évitez de trop bouger le poisson dans la poêle afin qu'il ne s'émiette pas. L'ajout de citron vert à la mayonnaise la rend d'autant plus fraîche, ce qui va très bien de pair avec le goût sucré de la noix de coco.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, essuie-tout, petit bol, poêle.

Recette de **cabillaud poêlé à la noix de coco** : c'est parti !



### 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



### 2 PRÉPARER LE BROCOLI ★

Pendant ce temps, dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Découpez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. Ajoutez le cube de bouillon de légumes, puis faites cuire le **brocoli** 4 à 6 minutes al dente, à couvert. Égouttez-le, réservez-le sans couvercle. Salez et poivrez si nécessaire.



### 3 PRÉPARER LA MAYONNAISE

Pendant ce temps, pressez le jus du **citron vert**. Mélangez 1 cc de **jus de citron vert** par personne à la **mayonnaise** dans le petit bol.



### 4 GRILLER LA NOIX DE COCO

Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez la **noix de coco râpée** et une pincée de sel, puis faites-la dorer 1 à 2 minutes. Attention toutefois à ce qu'elle ne brûle pas. Réservez hors de la poêle. Nettoyez la poêle avec de l'essuie-tout.



### 5 CUIRE LE POISSON

Faites chauffer le reste de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Épongez le **filet de cabillaud** avec de l'essuie-tout, puis salez et poivrez. Faites-le cuire 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



### 6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** puis disposez le **cabillaud** et le **brocoli** à côté. Saupoudrez de **noix de coco râpée** et accompagnez de **mayonnaise**.

★**CONSEIL** : Si vous préférez du brocoli croquant, vous pouvez également rôtir le brocoli : arrosez les bouquets de brocoli avec de l'huile d'olive, ajoutez du sel et du poivre, puis enfournez-les 16 à 20 minutes dans un four préchauffé à 200 degrés.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Citron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Filet de cabillaud sans peau (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4¼
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3280 / 784	500 / 119
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	15,7	2,4
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	4,1	0,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,9	0,1

#### ALLERGÈNES

3) Œuf 4) Poisson 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh

SEMAINE 36 | 2019