



Papillote de cabillaud au fenouil

Avec du riz au citron vert et au citron et des tomates à l'ail



MASAN BLANC

La fraîcheur du citron vert et les notes de groseille du Masan Blanc se marient parfaitement avec le riz aux agrumes et le croquant du fenouil.



Gousse d'ail



Fenouil ✱



Filet de cabillaud sans peau ✱



Riz basmati



Tomates cerises rouges ✱



Citron vert



Citron

Total : **25-30** min.

Quick & Easy

Facile

Calorie-focus

À manger dans les **3** jours

Discovery

Sans gluten

Sans lactose

Vous allez cuire le filet de cabillaud et le fenouil à la vapeur en créant une papillote avec une feuille d'aluminium. Ainsi, le poisson sera tendre et juteux et pourra révéler toutes ses saveurs. Vous allez aussi donner du tonus au riz en y ajoutant du citron vert et du citron. Une fraîcheur qui sera en parfait accord avec le poisson et les tomates grillées pleines de douceur !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, essuie-tout, plat à four, feuille d'aluminium, râpe fine et petit bol.

Recette de **papillote de cabillaud au fenouil** : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 degrés et portez à ébullition 250 ml d'eau par personne dans la casserole pour le riz. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez le **fenouil** en quartiers, retirez le cœur dur et émincez (voir conseil). Ciselez éventuellement les fanes. Tamponnez le **filet de cabillaud** avec de l'essuie-tout pour le sécher.



2 CUIRE LES TOMATES AU FOUR

Faites cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert dans la casserole. Retirez du feu et terminez la cuisson 5 minutes à couvert. Le **riz** peut rester collant (voir conseil). Pendant ce temps, disposez les **tomates cerises** dans le plat à four et mélangez-les avec l'**ail** et la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez le tout 15 à 17 minutes.



3 PRÉPARER LES PAPILOTES

Pendant ce temps, sur une feuille d'aluminium de 30 cm sur 30 par personne, disposez d'abord le **fenouil**, puis le **poisson** par-dessus. Arrosez avec le reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Pliez la feuille d'aluminium de sorte que l'air ne puisse pas y pénétrer. Disposez les papillotes à côté des **tomates cerises** dans le four et faites cuire 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce que le **poisson** soit cuit.



4 RÂPER ET PRESSER

Pendant ce temps, lavez le **citron vert** et le **citron**, puis prélevez-en le zeste à l'aide de la râpe fine. Pressez-en le jus dans le petit bol.



5 RIZ AU CITRON VERT ET AU CITRON

Mélangez d'abord la moitié du **jus de citron vert** et de **citron** avec le **riz**, goûtez, puis ajoutez-en si vous aimez l'acidité. Salez et poivrez et ajoutez de l'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★ CONSEIL

Si vous ne raffolez pas du riz gluant, cuisez-le plutôt 12 à 15 minutes ou terminez la cuisson à couvert pendant 5 minutes de plus.



6 SERVIR

Servez le **riz au citron vert et au citron** avec les **papillotes de poisson** et les **tomates à l'ail** sur les assiettes. Garnissez le **riz** avec le **zeste du citron vert et du citron** et le **poisson** avec le **fenouil**.

★ CONSEIL

Par émincer, nous entendons que vous devez découper le fenouil comme un oignon : très finement. Le fenouil sera enfermé avec le poisson dans la papillote. S'il est coupé en trop gros morceaux, il ne cuira donc pas assez vite.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cabillaud sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2067 / 494	341 / 81
Lipides total (g)	9	1
Dont saturés (g)	1,3	0,2
Glucides (g)	74	12
Dont sucres (g)	2,7	0,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	0,2	0,0

ALLERGÈNES

4) Poisson

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 43 | 2017