



POMMES DE TERRE CRÉMEUSES, CABILLAUD ET LARDONS

Avec de la noix de muscade fraîchement râpée



CABRIZ BRANCO

Le petit côté épicé de ce vin s'accorde bien avec la noix de muscade râpée, tandis que la fraîcheur des arômes d'agrumes accompagne bien le cabillaud.



Pommes de terre Milva



Poireau ✱



Noix de muscade



Lardons ✱



Filet de cabillaud sans peau ✱

Total : 35-40 min.

Family

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

En hiver, quoi de meilleur qu'un plat au four bien réconfortant ? À base de pommes de terre, celui-ci contient du poisson et de la viande : une combinaison qui peut paraître inattendue, mais le poisson blanc et les lardons vont très bien ensemble. La noix de muscade parfume le plat tout en subtilité, mais pas seulement : saviez-vous que cette épice a toutes sortes de bienfaits pour la santé ?

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe fine, wok ou sauteuse, marmite à soupe ou casserole à sauce, fouet et plat à four.

Recette de **pommes de terre crémeuses, cabillaud et lardons** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés, préparez le bouillon et portez à ébullition 400 ml d'eau par personne dans la casserole pour les pommes de terre. Épluchez les **pommes de terre** (Milva) et coupez-les en tranches de ½ cm d'épaisseur. Faites-les cuire à couvert 10 à 13 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



4 PRÉPARER LA SAUCE À LA CRÈME

Pendant ce temps, faites fondre la majeure partie du beurre dans la marmite à soupe ou la casserole à sauce à feu moyen-doux. Ajoutez la farine et touillez 1 minute jusqu'à ce qu'une boule se forme (c'est ce que l'on appelle un roux). Ajoutez la moitié du bouillon et mélangez énergiquement au fouet jusqu'à son incorporation. Répétez cette opération avec le reste de bouillon, puis ajoutez le lait. Portez à ébullition et laissez mijoter 1 minute ★★.



2 DÉCOUPER ET RÂPER

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

★ **CONSEIL** : Pour ce plat, vous allez vous-même râper une boule de noix de muscade. Son goût est assez fort, donc nous avons limité les quantités. Si vous appréciez cette épice, n'hésitez donc pas à en ajouter !



5 REMPLIR LE PLAT À FOUR

Assaisonnez la sauce avec la **noix de muscade**, du sel et du poivre, puis mélangez-la au **poireau** et aux **lardons** dans le wok. Graissez le plat à four avec le reste de beurre. Disposez les **tranches de pommes de terre** dans le plat à four, puis, par-dessus, le **poireau**, les **lardons** et la sauce. Posez le **cabillaud** sur le tout. Salez et poivrez le **poisson**, puis enfournez 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



3 CUIRE LE POIREAU ET LES LARDONS

Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y revenir les **lardons** 2 minutes. Ajoutez le **poireau** et poursuivez la cuisson 3 minutes. Poivrez.



6 SERVIR

Servez le **plat aux pommes de terre et au poireau** ainsi que le **cabillaud** sur les assiettes et ajoutez de la **noix de muscade** si vous le souhaitez.

★★ **CONSEIL** : Le lait peut tourner s'il est chauffé à une température excessive. Veillez donc bien à ce que la sauce mijote tranquillement.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Milva (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Poireau (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Noix de muscade (cc)	1	2	3	4	5	6
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Filet de cabillaud sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	100	200	300	400	500	600
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Farine* (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait* (ml)	25	50	75	100	125	150
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2661 / 636	256 / 85
Lipides total (g)	24	3
Dont saturés (g)	12,9	1,7
Glucides (g)	65	9
Dont sucres (g)	10,9	1,5
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 15 grammes de lardons par personne. Vous pouvez faire rissoler le reste et le manger plus tard dans la semaine, dans une salade ou avec un œuf au plat, par exemple.

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 05 | 2018