



# Brocolis et cabillaud poêlé

Avec des grenailles, du grana padano et des pignons de pin



## SYNERA BLANCO

Ce vin catalan est un assemblage de macabeo et de chardonnay. Frais et nerveux, il révèle tout un bouquet aromatique fruité de poire, de pomme, de banane et d'orange, mais également de délicates notes florales.



Grenailles



Brocolis ✨



Pignons de pin



Échalote



Citron



Filet de cabillaud avec peau ✨



Grana padano râpé ✨

Total : 35-40 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Dans cette recette, les légumes sont la vedette. Le brocoli est d'abord cuit un peu à l'eau en restant croquant, puis ramolli dans du beurre avec des condiments tels que le citron et le grana padano. Il est accompagné d'une délicieuse pièce de cabillaud et de grenailles au four croustillantes. Bon appétit !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, 2 poêles et râpe fine.

Recette de **brocolis et cabillaud poêlé** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les dans le plat à four, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 25 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retournez à mi-cuisson.



### 2 CUIRE LES BROCOLIS À L'EAU

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole pour les **brocolis**. Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. À couvert, faites-les cuire de sorte qu'ils restent un peu croquants, soit 3 à 4 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour interrompre la cuisson.



### 3 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu vif et faites griller les **pignons de pin** à sec jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez hors de la poêle. Émincez l'**échalote**, prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et taillez le fruit en quartiers.



### 4 CUIRE LES BROCOLIS À LA POÊLE

Faites chauffer le beurre dans la même poêle et faites revenir l'**échalote** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **brocolis** et remuez 5 à 7 minutes à feu vif. À mi-cuisson, ajoutez ½ cc de **zeste de citron** par personne aux brocolis. Salez et poivrez.



### 5 CUIRE LE CABILLAUD

Pendant ce temps, tamponnez le **filet de cabillaud** à l'aide d'essuie-tout pour le sécher, puis salez et poivrez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif dans l'autre poêle. Faites cuire le **cabillaud** 2 à 4 minutes côté peau, puis 1 à 2 minutes de l'autre côté ★.

★ **CONSEIL** : Durant la cuisson côté peau, appuyez le cabillaud contre le fond de la poêle à l'aide d'une spatule quelques fois : la peau en sera d'autant plus croustillante.



### 6 SERVIR

Servez les **grenailles** avec le **cabillaud** et les **brocolis**. Parsemez ces derniers de **pignons de pin** et de **grana padano** râpé, puis pressez un quartier de **citron** au-dessus du **poisson**.

✓ **CONSEIL** : Si vous aimez le piquant et que vous avez du piment en poudre, saupoudrez-en un peu les brocolis à l'étape 6.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|  | 1P            | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|--|---------------|-----|-----|-----|------|------|
| Grenailles (g)                             | 200           | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Brocolis (g) *                             | 200           | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Pignons de pin (g) (19) (22) (25)          | 5             | 10  | 15  | 20  | 25   | 30   |
| Échalote (pc)                              | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Citron (pc)                                | ½             | 1   | 1½  | 1   | 2½   | 3    |
| Filet de cabillaud avec peau (100 g) (4) * | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Grana padano râpé (g) (3) (7) *            | 15            | 25  | 35  | 50  | 60   | 70   |
| Huile d'olive* (cs)                        | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Beurre* (cs)                               | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Poivre et sel*                             | Selon le goût |     |     |     |      |      |

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 2393 / 572  | 404 / 97   |
| Lipides total (g)       | 26          | 4          |
| Dont saturés (g)        | 8,5         | 1,4        |
| Glucides (g)            | 43          | 7          |
| Dont sucres (g)         | 5,3         | 0,9        |
| Fibres (g)              | 11          | 2          |
| Protéines (g)           | 34          | 6          |
| Sel (g)                 | 0,4         | 0,1        |

#### ALLERGÈNES

3) (Eufs) 4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 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 09 | 2018