



WINEBOX

Cabriz Branco
Ce vin est complet, frais et épicé. Il accompagne parfaitement le goût grillé de la patate douce et la fraîcheur des herbes vertes.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 38
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles

Perche du Nil aux légumes et sauce yaourt à la ciboulette

Avec de la patate douce grillée

La perche du Nil présente une saveur douce et une chair ferme. Ce poisson convient donc très bien à la cuisson. Pour réaliser ce plat, vous devrez « arroser » le poisson, c'est-à-dire récupérer le beurre fondu dans la poêle et le verser sur le poisson pendant la cuisson. Le beurre donnera ainsi au poisson un goût très doux ! conserver au frigo



35 à
40 min



facile



manger
au début



plait aux
enfants



sans
gluten



Carotte



Ciboulette fraîche



Yaourt turc



Filet de perche du Nil



Patate douce

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g)	200	400	600	800	1 000	1 200
Patate douce (g)	300	600	900	1 200	1 500	1 800
Ciboulette fraîche (brins) 23)	5	10	15	20	25	30
Yaourt turc (cs) 7) 19) 22)	2	4	6	8	10	12
Filet de perche du Nil 4)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	1	1	1½	1½	2	2
Moutarde (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

4) Poisson **7)** Lait/lactose
Peut contenir des traces de **19)** cacahuètes, **22)** noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plaque de cuisson et papier de cuisson, poêle à frire

Valeurs nutritionnelles 631 kcal | 28 g protéines | 73 g glucides | 22 g lipides dont 8 g saturés | 13 g fibres



1 Préchauffez le four à 220 °C. Faites bouillir 300 ml d'eau par personne dans la casserole avec couvercle pour les carottes.



2 Coupez les carottes en deux dans le sens de la longueur, puis en dés. Faites cuire les carottes pendant 6 à 8 minutes dans la casserole avec couvercle, puis égouttez.

3 Entre-temps, épluchez la patate douce et coupez-la en dés de 1 à 1,5 cm. Répartissez la patate douce et les carottes sur la plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson, aspergez d'huile d'olive, assaisonnez avec du sel et du poivre et faites cuire au four pendant 15 minutes.

4 Pendant la cuisson, émincez la ciboulette au couteau ou à l'aide de ciseaux. Utilisez le yaourt turc, la moutarde et la majeure partie de la ciboulette pour préparer la sauce au yaourt, puis assaisonnez à souhait avec le poivre et le sel.



5 Faites chauffer le beurre dans une poêle à frire et cuisez le filet de perche du Nil pendant 4 à 5 minutes de chaque côté. Ensuite, à l'aide d'une cuillère à soupe, prenez le beurre fondu dans la poêle et reversez-le sur le poisson. Répétez cette opération plusieurs fois (cette technique s'appelle l'« arrosage »).

6 Servez le filet de perche du Nil, les carottes et la patate douce et ajoutez-y la sauce de yaourt et ciboulette. Garnissez le plat en utilisant la ciboulette restante et éventuellement le beurre fondu de la poêle.

