



WINE BOX

Cabriz blanco
C'est clairement le maquereau fumé qui donne toute sa saveur à ce plat. Il nous faut donc de la rondeur et de la puissance, ce qu'offre ce vin portugais.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 45
2016



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

Purée de pommes de terre et de chou-rave, maquereau fumé à chaud Assaisonnées à l'aneth frais

Facile à préparer, cette purée n'en est pas moins pleine de saveurs. Spécialement fumé à chaud par notre fournisseur, le maquereau de la recette dégage un fumet de chêne. Il s'accorde à merveille avec l'aneth et le chou-rave, et les pommes de terre et le croquant des épinards viennent compléter l'ensemble.

conserver au réfrigérateur

- 20-25 min
- facile
- à manger dans les 3 jours
- plaît aux enfants
- sans gluten



Choux-raves



Maquereau fumé à chaud



Aneth frais



Épinards



Pommes de terre Colomba

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Colomba (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Choux-raves	½	1	1½	2	2½	3
Maquereau fumé à chaud (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Aneth frais (branches) 23)	2	4	6	8	10	12
Épinards (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)*	1	2	3	4	5	6
Lait*				Un filet		
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

4) Poisson

Peut contenir des traces de 23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, presse-purée

Valeurs nutritionnelles 556 kcal | 25 g protéines | 52 g glucides | 26 g lipides dont 7 g saturés | 7 g fibres



1 Lavez ou épluchez les pommes de terre (Colomba) et découpez-les en gros morceaux. Épluchez le chou-rave et découpez-le en morceaux de 1 à 2 cm. Dans une casserole avec couvercle, recouvrez les pommes de terre et le chou-rave de juste assez d'eau, puis faites cuire 12 à 15 minutes. Égouttez-les et conservez un peu d'eau de cuisson. Ensuite, laissez évaporer sans couvercle.



2 Ôtez la peau du maquereau et émiettez-le à la fourchette. Émincez l'aneth finement et déchiquetez les épinards.

3 Écrasez les pommes de terre et le chou-rave au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Ajoutez le beurre et la moutarde ainsi qu'un nuage de lait ou d'eau de cuisson pour plus d'onctuosité.

4 Ajoutez ensuite les épinards, la moitié du maquereau et la moitié de l'aneth. Remuez quelque temps, puis salez et poivrez.



5 Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez du reste de maquereau et d'aneth.



Conseil ! Sortez le maquereau du réfrigérateur 10 minutes avant de le cuire. Ainsi, le gras fond et la peau se détache plus facilement.

Le saviez-vous ? Le maquereau est riche en oméga-3. La consommation d'un maquereau par semaine suffit à remplir les besoins hebdomadaires.