



Bar à la poêle et beurre à la sauge

Avec des pommes de terre croustillantes et du poireau



ESPIGA BRANCO

Ce vin portugais d'Alenquer est un assemblage de cépages autochtones. Des étés chauds, des hivers froids et un sol de chaux, de galets et d'argile en font un vin harmonieux aux arômes exotiques d'agrumes, de bergamote et de mangue.



Pommes de terre Nicola



Curry



Poireau ✨



Tomates cerises rouges ✨



Gousse d'ail



Sauge fraîche ✨



Filet de bar avec peau ✨

 Total : 35-40 min.

 Family

 Facile

 Calorie-focus

 À manger dans les 3 jours

 Sans gluten

Le beurre aux fines herbes peut s'acheter tout fait, mais vous serez étonné d'apprendre à quel point il est facile d'en préparer soi-même. Pour ce plat, le beurre est assaisonné avec de la sauge, une herbe au goût prononcé qui accompagne divinement le filet de bar. Pour d'autres recettes de beurre aux fines herbes, n'hésitez pas à jeter un œil à notre blog.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé, poêle et petit bol.

Recette de **bar à la poêle et beurre à la sauge** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés et sortez le beurre du réfrigérateur ★. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive et saupoudrez-les de **curry**. Salez et poivrez, puis remuez bien. Enfouez 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.



4 CUIRE LE POIREAU

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **poireau** 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez. Ensuite, réservez hors de la poêle. Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez le beurre, la **sauge** et l'**ail** à l'aide d'une fourchette. Tamponnez le **filet de bar** avec de l'essuie-tout pour le sécher.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, lavez le **poireau**, puis taillez les parties blanches et vert clair en fines rondelles. Découpez les **tomates cerises** en quartiers. Émincez ou écrasez l'**ail** et ciselez les feuilles de **sauge** le plus finement possible.

★ **CONSEIL** : Si possible, sortez le beurre du réfrigérateur au moins deux heures à l'avance. Ramolli, il se mélangera d'autant plus facilement avec la sauge.



5 CUIRE LE BAR

Dans la même poêle, faites chauffer ½ cs du **beurre à la sauge** par personne à feu moyen-vif et faites cuire le **filet de bar** 1 minute côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 minute de l'autre côté ★★. Salez et poivrez. Ajoutez le reste de **beurre à la sauge** et 1 cs d'eau par personne à la poêle, puis poursuivez la cuisson 1 minute.



3 ENFOURNER LES TOMATES

Disposez les **tomates cerises** sur l'autre plaque recouverte de papier sulfurisé, puis saupoudrez-les de sel, de poivre et d'un peu de sucre. Enfouez-les avec les **pommes de terre** pendant les 10 dernières minutes de cuisson.



6 SERVIR

Accompagnez le **filet de bar** des **pommes de terre** épicées, du **poireau** et des **tomates cerises**. Arrosez avec la **sauce au beurre** qui reste dans la poêle.

★★ **CONSEIL** : Évitez de faire bouger le poisson lorsqu'il cuit sur la peau. De temps à autre, appuyez-le délicatement contre le fond de la poêle à l'aide d'une spatule : la peau en sera d'autant plus croquante.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Curry (cc) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauge fraîche (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Filet de bar avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre* (cc)				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)	2556 / 611	423 / 101
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	8,3	1,4
Glucides (g)	60	10
Dont sucres (g)	6,3	1,0
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,3	0,0

ALLERGÈNES

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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 09 | 2018