



ÉGLEFIN AUX POIREAUX À L'ÉTUVÉE ET AUX CHICONS CARAMÉLISÉS

Accompagné de pommes de terre



RAMÓN ROQUETA BLANCO

Composé de chardonnay et de macabeo, un cépage local, ce blanc catalan se marie divinement avec l'églefin et la douceur des chicons et du poireau.



Pommes de terre Nicola



Chicon *



Poireau *



Noix de muscade



Graines de moutarde



Filet d'églefin sans peau *

Total : 35-40 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Sans lactose

Aujourd'hui, vous allez accompagner l'églefin — un poisson à la chair très tendre — de poireau et de moutarde. Servez le tout avec des pommes de terre Nicola cuites avec la peau et des chicons caramélisés.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, feuille d'aluminium, râpe fine, 1 petite casserole avec couvercle, poêle
 Recette d'églefin aux poireaux à l'étuvée et aux chicons caramélisés : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE
 Lavez soigneusement les **pommes de terre** (Nicola) et découpez-les en quartiers. Taillez le **poireau** en rondelles et râpez le **noix de muscade** à l'aide d'une râpe fine.



2 CUIRE LES CHICONS
 Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Pendant ce temps, taillez les **chicons** en quartiers dans le sens de la longueur. Laissez le cœur dur pour éviter que les feuilles ne se détachent



3 DÉCOUPER LE POIREAU
 Faites chauffer la moitié du beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire les **chicons** 1 minute à feu vif. Baissez le feu, enduisez les **chicons** de miel, salez et poivrez, puis, à couvert, faites caraméliser 12 à 15 minutes à feu moyen-doux en remuant délicatement. Ensuite, réservez-les à couvert.



4 CUIRE LE POIREAU
 Faites chauffer une autre petite casserole à feu moyen-vif et faites-y griller les **graines de moutarde** 1 minute. Ajoutez le **poireau**, la **noix de muscade**, la moutarde et 2 cs d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE POISSON
 Faites chauffer le reste du beurre dans la poêle et faites-y cuire l'**églefin** 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.



6 SERVIR
 Servez les **pommes de terre**, les **poireaux**, les **chicons** et l'**églefin** sur les assiettes. Garnissez le poisson avec une pincée de **noix de muscade** si vous le désirez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	200	400	600	800	1000	1200
Chicon (pc) *	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc) *	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Graines de moutarde (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Églefin sans peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1	1	2	2	3	3
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1854 / 443	277 / 66
Lipides (g)	10	1
Dont saturés (g)	1,4	0,2
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	15,3	2,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : -

LE SAVIEZ-VOUS ?

Petite différence : on parle de « chicons » en Belgique, mais d'« endives » en France.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
 www.hellofresh.be
 SEMAINE 14 | 2017

