



ÉGLEFIN LARDÉ AUX HARICOTS VERTS

Avec des rondelles de pommes de terre dorées



LAVILA BLANC

Les grains d'ugni blanc et de colombarde de ce vin de Gascogne sont récoltés la nuit pour préserver leur fraîcheur. Le résultat : un vin à la robe jaune pâle et aux arômes de citron vert, de litchi et de poivre blanc.



Pommes de terre Inova



Haricots verts *



Tranches de lard *



Églefin sans peau *



Noix de muscade



Sauce ravigote *

Total : 35-40 min.

Family

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

L'association du lard et des haricots est un classique, mais avez-vous déjà goûté au poisson blanc lardé ? L'églefin appartient à la famille du cabillaud, sa saveur étant un peu plus forte et sa chair un peu plus délicate. Notre églefin arbore le logo MSC, garant d'une pêche durable.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, poêle et râpe fine.

Recette d'églefin lardé aux haricots verts : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et taillez-les en rondelles de ½ cm. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec l'huile de tournesol, puis salez et poivrez. Enfourez 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées ★.



2 CUIRE LES HARICOTS

Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux morceaux de taille égale. Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y une pincée de sel ainsi que les **haricots**. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Si vous le souhaitez, ajoutez une petite partie du beurre aux **haricots**. Salez et poivrez.



3 LARDER L'ÉGLEFIN

Pendant ce temps, disposez les tranches de **lard** l'une à côté de l'autre, de sorte qu'elles se chevauchent tout juste sur la longueur. Disposez l'**églefin** sur les tranches et enrroulez-le avec le **lard** ★★.



4 CUIRE LE POISSON

Faites chauffer le reste de beurre dans la poêle et faites-y cuire le **poisson lardé** 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Poivrez.



5 RÂPER LA NOIX DE MUSCADE

Pendant ce temps, râpez la **noix de muscade** à l'aide de la râpe fine. Attention : une pincée suffit.



6 SERVIR

Servez l'**églefin lardé** avec les **rondelles de pommes de terre** et les **haricots verts**. Saupoudrez les **haricots** de **noix de muscade** et accompagnez le tout de la **sauce ravigote**.

★★ **CONSEIL** : Si vous manquez de temps, faites d'abord cuire les tranches de pommes de terre à l'eau 5 minutes, puis enfourez-les 20 minutes.

★★ **CONSEIL** : L'églefin est livré plié pour qu'il tienne dans l'emballage. Ne le dépliez pas avant de l'enrouler avec le lard : il tiendra mieux en place.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Inova (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Lard « petit déjeuner » (tranches) *	2	4	6	8	10	12
Églefin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	1	1
Sauce ravigote (g) 3) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3368 / 805	582 / 139
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	11,9	2,1
Glucides (g)	50	9
Dont sucres (g)	3,4	0,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

3) (Eufs 4) Poisson 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

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.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018

