



# Filet d'églefin à la tapenade de tomates

Avec de la ratatouille et du riz



## CABRIZ BRANCO

Bien épicées, la tapenade de tomates et la ratatouille se marient bien avec la structure ample et relevée du Cabriz Branco.



Riz basmati



Oignon



Gousse d'ail



Piment rouge \*



Tomate prune \*



Aubergine \*



Paprika



Tapenade de tomates \*



Filet d'églefin sans peau \*

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Sans gluten

Au menu d'aujourd'hui : de l'églefin, un poisson à la chair délicate qu'il faut manipuler avec précaution. Pour une recette nécessitant peu d'opérations telle que celle-ci, il est parfait. Le poisson est accompagné de ratatouille, un plat à base de légumes originaire de Nice.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **filet d'églefin à la tapenade de tomates** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 210 degrés. Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle. Préparez le bouillon pour la ratatouille.



### 2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Détaillez la **tomate prune** et l'**aubergine**.



### 3 CUIRE AU WOK

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **piment rouge** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez la **tomate** et le vinaigre balsamique noir, puis poursuivez la cuisson 2 minutes.



### 4 PRÉPARER LA RATATOUILLE

Ajoutez l'**aubergine**, le **paprika** et la moitié de la **tapenade de tomates**, puis poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter 10 à 12 minutes à couvert ou jusqu'à ce que l'**aubergine** devienne tendre. Retirez le couvercle à mi-cuisson. Salez et poivrez.



### 5 CUIRE LE POISSON

Pendant ce temps, salez et poivrez un côté du **filet d'églefin**. Retournez-le et tartinez l'autre côté du reste de **tapenade de tomates**. Enfouez 6 à 8 minutes.

#### ★ CONSEIL

Vous recevez plus de riz basmati que nécessaire pour cette recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, faites cuire tout le riz.



### 6 SERVIR

Servez le **filet d'églefin** avec le **riz** et la ratatouille.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	40	85	120	170	210	260
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	4	4
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate prune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Tapenade de tomates (g) 4) *	40	80	120	160	200	240
Filet d'églefin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	100	150	200	250	300	350
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2460 / 588	343 / 82
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	5,8	0,8
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	12,0	1,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	2,3	0,3

#### ALLERGÈNES

4) Poisson

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 45 | 2017