



# Filet d'églefin aux nouilles et au chutney de mangue

Avec de la sauce soja pour une touche orientale



## SYNERA BLANCO

Frais, aromatique et quelque peu floral, le Synera se marie aussi bien avec le poisson qu'avec le chutney de mangue.



Haricots plats découpés ✨



Filet d'églefin sans peau ✨



Chutney de mangue ✨



Oignon rouge



Carotte



Nouilles



Sauce soja

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & easy

Ce plat associe le poisson à un chutney de mangue sucré et légèrement piquant. La sauce soja vient renforcer cette saveur tout en apportant une touche orientale. Les carottes, quant à elles, donnent du croquant à l'ensemble. En résumé, un plat délicieux, facile et rapide à préparer.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de **filet d'églefin aux nouilles et au chutney de mangue** : c'est parti !



### 1 FAIRE BOUILLIR L'EAU

Pour les **nouilles**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole.



### 2 CUIRE LES LÉGUMES

Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles et la **carotte** en demi-rondelles plutôt fines. Faites chauffer la moitié du beurre dans le wok ou la sauteuse et, à feu moyen-vif, faites-y revenir l'**oignon rouge**, la **carotte** et les **haricots plats** ainsi que 1 cs d'eau par personne 7 à 9 minutes. Ajoutez éventuellement de l'eau pour que la **carotte** ramollisse.



### 3 CUIRE LES NOUILLES

Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** 4 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



### 4 CUIRE LE POISSON

Pendant ce temps, faites chauffer le reste du beurre dans la poêle à feu moyen-doux et faites-y cuire le **filet d'églefin** environ 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.



### 5 ASSAISONNER

Ajoutez les **nouilles**, la **sauce soja** et la moitié du **chutney de mangue** aux légumes, puis salez et poivrez (voir conseil !).



### 6 SERVIR

Servez les **nouilles** aux légumes sur les assiettes. Accompagnez du **filet d'églefin** et du reste de **chutney de mangue**.

#### ★ CONSEIL

Si vous ne raffolez pas du sucré, contentez-vous d'assaisonner les légumes avec la sauce soja sans ajouter de chutney de mangue. Servez-le séparément et ajoutez-en selon vos goûts.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Haricots plats découpés (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Nouilles (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Filet d'églefin (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	5	10	15	20	25	30
Chutney de mangue (g) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2406 / 575	363 / 87
Lipides total (g)	9	1
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	85	13
Dont sucres (g)	29,7	4,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,9	0,3

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes  
22) Noix et 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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 18 | 2017

