

Hello
FRESH

WINE BOX

Lavila blanc

La fraîcheur de ce plat de poisson appelle un bon vin blanc. Avec ses notes d'agrumes, le Lavila blanc se marie à merveille avec la vinaigrette au citron vert.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 10
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur [f](#) [t](#) [i](#) Une surprise attend les plus belles photos!

Filet de colin, semoule et vinaigrette au citron vert

Avec des épinards et des courgettes

Ce plat est idéal lorsque vous manquez de temps. Ajoutez les épinards au dernier moment pour qu'ils restent un peu croquants. Et la vinaigrette au citron vert apporte une belle fraîcheur à l'ensemble.



20-25 min



très simple



à manger
dans les
3 jours



plaît aux
enfants



sans
lactose

conservé au réfrigérateur



Épinards



Filet de colin



Oignon



Courgette



Citron vert



Semoule complète



Paprika en poudre

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Semoule complète (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) 23)	50	100	150	200	250	300
Filet de colin sans peau (100 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **4)** Poisson
Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

Râpe fine, saladier, bol, wok ou sauteuse, poêle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2879 / 688	27	4,4	74	17,9	11	35	2,2
100 g **	427 / 102	4	0,7	11	2,7	2	5	0,3

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préparez le bouillon. Émincez l'oignon et taillez la courgette en petits morceaux. Lavez ou brossez le citron vert, puis râpez le zeste et pressez le jus.



2 Mélangez la semoule au bouillon dans un saladier et laissez tremper 10 minutes à couvert.

3 Pour la vinaigrette, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le miel et ½ cs de jus de citron vert par personne dans un bol. Salez et poivrez, puis réservez.



4 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon et la courgette 5 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le paprika, la semoule et la vinaigrette, baissez le feu, puis déchiquez les épinards par-dessus le wok, éventuellement en plusieurs fois. Salez et poivrez le tout.

5 Pendant ce temps, débitez le filet de colin en morceaux de 1 à 2 cm. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire les dés de colin 3 minutes. Assaisonnez avec du zeste de citron vert ainsi que de sel et de poivre.

6 Servez la semoule et les dés de colin sur les assiettes.



Le saviez-vous ? La courgette fait partie de la même famille que le concombre.