



## FILET DE MAQUEREAU FUMÉ À CHAUD ET NOUILLES À L'ORIENTALE

Avec des mange-tout, de la citronnelle et de la noix de coco grillée



### LAVILA BLANC

Le maquereau fumé est un poisson gras plein de saveur. Pour lui faire contrepied, mieux vaut donc opter pour un blanc frais plutôt qu'un vin rond vieilli en fût de bois.



Maquereau fumé à chaud ✨



Poireau ✨



Noix de coco râpée



Citronnelle moulue



Sauce soja



Mange-tout ✨



Nouilles

Total : 30-35 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Vous allez accompagner ces nouilles de maquereau fumé à chaud. Pensez à sortir le poisson du réfrigérateur à l'avance. Il prendra ainsi la température ambiante et sa chair n'en sera que plus tendre. L'idée d'ajouter du maquereau fumé dans un plat oriental peut paraître surprenante, mais le poisson se marie parfaitement à la fraîcheur des mange-tout et de la noix de coco râpée.

# BIEN — COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse.

Recette de **filet de maquereau fumé à chaud et nouilles à l'orientale** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LE POIREAU

Sortez le **maquereau fumé** du réfrigérateur. Pour les **nouilles**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Taillez le **poireau** en fines rondelles.



### 2 ÉMIETTER LE MAQUEREAU

Ôtez la peau du **maquereau** et émiettez-le à l'aide de deux fourchettes.



### 3 GRILLER LA NOIX DE COCO

Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y dorer la **noix de coco** à sec. Ensuite, réservez à part.



### 4 CUIRE LE POIREAU

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le même wok ou la même sauteuse et faites-y revenir le **poireau**, la **citronnelle** et la **sauce soja** 8 à 10 minutes à feu moyen. Ajoutez les **mange-tout** à mi-cuisson.



### 5 CUIRE LES NOUILLES

Pendant ce temps, faites cuire les **nouilles** dans la casserole couverte 3 à 4 minutes. Égouttez-les, puis ajoutez-les au wok ou à la sauteuse avec la moitié du **maquereau** et de la **noix de coco râpée**. Poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif en remuant, puis salez et poivrez (voir conseil).



### 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et garnissez avec le reste de **maquereau** et de **noix de coco**.

#### \*LE SAVIEZ-VOUS ?

La citronnelle peut aussi s'appeler "verveine des Indes".

#### \*CONSEIL

Si le goût fumé du maquereau est trop prononcé, ajoutez 1 cc de miel par personne.

#### \*CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, ajoutez toute la noix de coco et faites cuire 75 grammes de nouilles par personne.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maquereau fumé à chaud (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Citronnelle moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Mange-tout (g) *	65	125	190	250	315	375
Nouilles (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2577 / 616	685 / 164
Lipides total (g)	31	8
Dont saturés (g)	8,2	2,2
Glucides (g)	56	15
Dont sucres (g)	3,6	1,0
Fibres (g)	6	2
Protéines (g)	26	7
Sel (g)	1,4	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame

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 36 | 2017

