



FILET DE MERLU, SEMOULE ET POIVRON SAUTÉ

Avec de l'oignon rouge et des patates douces



LAVILA BLANC

Le Lavila est un blanc frais qui s'accorde bien avec toutes sortes de plats légers de poisson, notamment avec les poissons blancs tels que le merlu de ce plat.



Oignon rouge



Patate douce



Poivron rouge pointu



Semoule complète



Curcuma



Filet de merlu avec peau ✨



Mélange graines-raïsans secs



Yaourt entier ✨

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & easy

Sans lactose

Ce plat associe la douceur des patates douces, le croquant des graines et la saveur du poivron sauté. La chair du merlu est plus tendre que celle du cabillaud, notamment parce que ce poisson évolue dans des eaux plus profondes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, bol et poêle

Recette de **filet de merlu à la semoule et au poivron sauté** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Épluchez les **patates douces** et coupez-les en morceaux de 1 cm. Coupez le **poivron pointu** dans le sens de la longueur, épépinez-le et taillez-le en lanières.



2 CUIRE À L'ÉTUVÉE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites y revenir l'**oignon rouge**, les **patates douces** et 2 cs d'eau par personne 15 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **poivron pointu** lors des 5 dernières minutes.



3 FAIRE TREMPER

Pendant ce temps, mélangez la **semoule** et le **curcuma** dans un bol. Ajoutez le bouillon et laissez tremper à couvert pendant 10 minutes. Ensuite, égrainez à la fourchette.



4 CUIRE LE POISSON

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le **filet de merlu** 2 à 3 minutes côté peau, puis 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.



5 ASSAISONNER

Ajoutez la **semoule** et la moitié du mélange **graines-raisins secs** au wok, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **semoule** sur les assiettes et accompagnez-la du **filet de merlu**. Garnissez avec le reste du mélange **graines-raisins secs** et le **yaourt**. Versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La plupart des cubes de bouillon sont prévus pour 500 ml de préparation. Dans cette recette, limitez-vous donc à un demi-cube pour deux personnes.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron rouge pointu (pc)	1	2	3	4	5	6
Semoule complète (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Curcuma (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de merlu avec peau (120 g) * 4)	1	2	3	4	5	6
Mélange graines-raisins secs (g) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Yaourt entier (cs) 7) 9) 22) *	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes* (ml)	110	220	330	440	550	660
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2720 / 650	465 / 111
Lipides (g)	22	4
Dont saturés (g)	3,8	0,6
Glucides (g)	75	13
Dont sucres (g)	19,8	3,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose

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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 14 | 2017

