



# FILET DE PLIE ÉPICÉ AUX HARICOTS VERTS

Avec des pommes de terre et une sauce ravigote



**LAVILA BLANC**

*Ce plat de poisson s'accordera le mieux avec un blanc léger, à l'instar de ce Lavila, tout droit sorti du sud-ouest de la France.*



Pommes de terre Nicola



Haricots verts ✨



Filet de plie sans peau ✨



Paprika en poudre



Sauce ravigote ✨

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & Easy

Sain et rapidement prêt, ce plat riche en couleurs est parfait pour un jour de semaine. Le paprika en poudre lui apporte une note piquante, en plus de le colorer. Quant aux haricots verts et aux pommes de terre, ils font toujours un mariage délicieux.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2 casseroles avec couvercle et poêle.

Recette de filet de plie épicé aux haricots verts : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Lavez soigneusement les **potatoes** (Nicola) et coupez-les en deux, voire en quarts pour les plus grosses. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale.



### 2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Versez de l'eau à hauteur des **potatoes**, puis, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Mélangez les **potatoes** avec la moitié du beurre, remuez, puis salez et poivrez.



### 3 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, versez un fond d'eau dans l'autre casserole. Ajoutez-y une pincée de sel ainsi que les **haricots**. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 5 à 7 minutes. Égouttez et mélangez les **haricots** avec ½ cs d'huile d'olive vierge extra par personne, puis salez et poivrez.



### 4 ASSAISONNER LE POISSON

Pendant ce temps, tamponnez le **filet** pour en absorber l'humidité, puis parsemez de 1 cc de **paprika en poudre** par personne.



### 5 CUIRE LE POISSON

Dans la poêle, faites chauffer le reste de beurre et faites-y cuire le **filet de plie** 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez les **potatoes** et les **haricots** sur les assiettes et accompagnez-les du **filet de plie** et de la **sauce ravigote**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Filet de plie sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce ravigote (g) 3) 7) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (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)	3280 / 784	501 / 120
Lipides total (g)	41	6
Dont saturés (g)	8,1	1,2
Glucides (g)	68	10
Dont sucres (g)	4,3	0,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	0,8	0,1

## ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson 7) Lait/lactose 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

## ★ CONSEIL

Si vous surveillez votre apport calorique, ne mélangez pas les pommes de terre avec du beurre et remplacez l'huile par du jus de citron pour les haricots.

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 23 | 2017

