



# CABILLAUD POËLÉ À LA NOIX DE COCO

Accompagné de brocoli et d'une mayonnaise au citron vert



Total : 35-40 min. Sans gluten

Facile

À consommer dans les 3 jours

Le cabillaud a une saveur douce et délicate. Évitez de trop bouger le poisson dans la poêle afin qu'il ne s'émiette pas. L'ajout de citron vert à la mayonnaise la rend d'autant plus fraîche, ce qui va très bien de pair avec le goût sucré de la noix de coco.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, essuie-tout, plaque recouverte de papier sulfurisé, petit bol, poêle.

Recette de **cabillaud poêlé à la noix de coco** : c'est parti !



## 1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



## 2 PRÉPARER LE BROCOLI ★

Pendant ce temps, dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Découpez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. Ajoutez le cube de bouillon de légumes, puis faites cuire le **brocoli** 4 à 6 minutes al dente, à couvert. Égouttez-le, réservez-le sans couvercle. Salez et poivrez si nécessaire.



## 3 PRÉPARER LA MAYONNAISE

Pendant ce temps, pressez le jus du **citron vert**. Mélangez 1 cc de **jus de citron vert** par personne à la **mayonnaise** dans le petit bol.



## 4 GRILLER LA NOIX DE COCO

Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez la **noix de coco râpée** et une pincée de sel, puis faites-la dorer 1 à 2 minutes. Attention toutefois à ce qu'elle ne brûle pas. Réservez hors de la poêle. Nettoyez la poêle avec de l'essuie-tout.



## 5 CUIRE LE POISSON

Faites chauffer le reste de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Épongez le **filet de cabillaud** avec de l'essuie-tout, puis salez et poivrez. Faites-le cuire 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



## 6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** puis disposez le **cabillaud** et le **brocoli** à côté. Saupoudrez de **noix de coco râpée** et accompagnez de **mayonnaise**.

★ **CONSEIL** : Si vous préférez du brocoli croquant, vous pouvez également rôtir le brocoli : Arrosez les bouquets de brocoli avec de l'huile d'olive, ajoutez du sel et du poivre, puis enfournez-les 16 à 20 minutes dans un four préchauffé à 200 degrés.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Filet de cabillaud sans peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	515 / 123
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	16,2	2,5
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	4,1	0,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,9	0,1


### ALLERGÈNES

3) Œuf 4) Poisson 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).