



Bar à la poêle et couscous perlé

Avec des tomates rôties et une vinaigrette aux olives



SYNERA BLANCO

Assemblage contenant notamment du chardonnay, le Synera Blanco se marie divinement avec le poisson, mais aussi les tomates et les olives.



Tomate prune ✨



Romarin séché



Échalote



Gousse d'ail



Couscous perlé



Citron



Olives Leccino dénoyautées ✨



Filet de bar avec peau ✨

Total : 25-30 min.

Discovery

Facile

Quick & Easy

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

La peau du bar est délicieuse lorsqu'elle est croquante. Assurez-vous de bien la sécher avant la cuisson et n'hésitez pas à monter le feu. Aujourd'hui, le bar s'accompagne de couscous perlé aux tomates rôties et d'une délicieuse vinaigrette aux olives.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, râpe fine, petit bol, essuie-tout et poêle.

Recette de **bar à la poêle et couscous perlé** : c'est parti !



1 RÔTIR LES TOMATES PRUNES

Préchauffez le four à 220 degrés. Préparez le bouillon et ajoutez 100 ml d'eau par personne. Découpez les **tomates prunes** en quartiers. Dans le plat à four, mélangez les **tomates**, le **romarin** séché et ¼ cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis enfournez 14 à 18 minutes. Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



4 ASSAISONNER

Dans le petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc et le miel ainsi que ¾ cc de **jus** et ½ cc de **zeste de citron** par personne. Ajoutez les **olives** et mélangez. Salez et poivrez. Ajoutez la moitié de la vinaigrette et les **tomates prunes** (avec leur jus) au **couscous perlé**, puis remuez bien.



2 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Faites chauffer ¼ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole et faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez le **couscous perlé** et poursuivez la cuisson 1 minute en remuant. Versez le bouillon, baissez le feu sur doux et faites cuire le **couscous perlé** à couvert pendant 13 à 15 minutes, jusqu'à absorption totale ★. Ensuite, égrainez à la fourchette, puis réservez sans couvercle.



5 CUIRE LE BAR

Tamponnez le **filet de bar** avec de l'essuie-tout pour le sécher. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le **poisson** 1 à 2 minutes côté peau. De temps à autre, pressez fermement le **bar** contre le fond de la poêle à l'aide d'une spatule. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.



3 RÂPER ET DÉCOUPER

Prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et pressez le jus. Coupez les **olives Leccino** en deux dans le sens de la longueur.

★ CONSEIL

Le temps de cuisson du couscous perlé dépend fortement de votre casserole. S'il s'assèche alors qu'il n'est pas encore cuit, n'hésitez pas à ajouter de l'eau ou du bouillon.



6 SERVIR

Servez le **couscous perlé** sur les assiettes. Arrosez avec le reste de **vinaigrette aux olives** et disposez le **filet de bar** par-dessus, côté peau vers le haut ★★.

★★ CONSEIL

Il est important que le filet de bar soit placé côté peau vers le haut : au contact de l'humidité de la salade de couscous, elle perdrait rapidement son croquant.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|------------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Tomate prune (pc) * | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Romarin séché (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Échalote (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Couscous perlé (g) 1) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Citron (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Olives Leccino dénoyautées (g) * | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Filet de bar avec peau (80 g) 4) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Bouillon de légumes* (ml) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Huile d'olive* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive vierge extra* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique blanc* (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel* (cc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2958 / 707 | 511 / 122 |
| Lipides total (g) | 32 | 6 |
| Dont saturés (g) | 6,3 | 1,1 |
| Glucides (g) | 69 | 12 |
| Dont sucres (g) | 10,2 | 1,8 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 32 | 6 |
| Sel (g) | 1,8 | 0,3 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

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.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 50 | 2017