



BAR POÊLÉ ET PATATES DOUCES PIQUANTES

Avec du chou-fleur rôti et du cumin



SYNERA BLANCO

Ce vin catalan est un assemblage de macabeo et de chardonnay. Frais et nerveux, il révèle tout un bouquet aromatique fruité de poire, de pomme, de banane et d'orange, mais également de délicates notes florales.



Patate douce



Piment rouge *



Gousse d'ail



Chou-fleur *



Cumin moulu



Citron



Filet de bar avec peau *



Total : 40-45 min.



Sans gluten



Facile



À manger dans les 3 jours

La cuisson au four vous fait gagner un temps précieux ! Le chou-fleur au cumin peut être découpé en steak plutôt qu'en fleurettes. Et si de petites taches sombres apparaissent pendant la cuisson, pas d'inquiétude : c'est justement elles qui lui donnent ce petit goût de noix.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, plaque recouverte de papier sulfurisé, petit bol et poêle.

Recette de **bar poêlé et patates douces piquantes** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES PATATES DOUCES

Préchauffez le four à 220 degrés. Lavez bien les **patates douces** et taillez-les en petits morceaux de 1 cm. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Dans le plat à four, mélangez les patates douces, le **piment rouge**, les **gousses d'ail** non pelées, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 30 à 35 minutes en retournant à mi-cuisson.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, taillez la moitié du **citron** en quartiers et pressez l'autre. Dans le petit bol, mélangez ½ cc de **jus de citron** par personne et l'huile d'olive vierge extra pour obtenir une vinaigrette. Lorsque les **patates douces** sont prêtes, retirez les **gousses d'ail** du four et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez autant d'**ail** que vous le souhaitez à la vinaigrette ★★. Salez et poivrez.



2 DÉCOUPER LE CHOU-FLEUR

Pendant ce temps, taillez les bouquets de **chou-fleur** en fleurettes d'environ 3 cm et les tiges en morceaux ★.



5 CUIRE LE BAR

Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Tamponnez le **bar** avec de l'essuie-tout pour le sécher, puis salez et poivrez. Faites-le cuire 1 à 2 minutes côté peau, baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 minute de l'autre côté.

★★**CONSEIL** : Le fait de rôtir l'ail lui donne un goût sucré et concentré. Si les gousses ont assez ramolli, vous pouvez les retirer facilement, ou les écraser à la fourchette.



3 ENFOURNER LE CHOU-FLEUR

Disposez le **chou-fleur** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, parsemez de **cumin** et arrosez avec le reste d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez avec les **patates douces** 20 à 22 minutes ou jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit cuit. Retournez à mi-cuisson.



6 SERVIR

Servez les **patates douces** piquantes, le **bar** et le **chou-fleur** sur les assiettes. Arrosez le chou-fleur avec la **vinaigrette**. Accompagnez d'un quartier de **citron**.

★**CONSEIL** : Envie de nouveauté ? Plutôt que de tailler le chou-fleur en fleurettes, faites-en des « steaks ». Coupez le légume entier en fines tranches et faites-les cuire sur la plaque du four. Faites preuve de délicatesse, car le chou-fleur s'effrite rapidement. Avec cette méthode, notez que le temps de cuisson sera un peu plus long.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	2	4	6	8	10	12
Chou-fleur (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Cumin moulu (cc)	2	3	4	5	6	7
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de bar avec peau (80 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3297 / 788	506 / 121
Lipides total (g)	40	6
Dont saturés (g)	9,4	1,4
Glucides (g)	72	11
Dont sucres (g)	22,7	3,5
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

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 12 | 2018