



COLIN ÉPICÉ ET CAROTTES MULTICOLORES RÔTIÉS

Avec des pommes de terre sautées et une vinaigrette à la feta



FETA

Ce fromage de brebis traditionnel est une fierté nationale dont les Grecs raffolent : ils en consomment chacun 10 kilos par an !



Pommes de terre à chair ferme



Carotte jaune *



Carotte violette *



Carotte orange *



Thym séché



Gousse d'ail



Persil plat frais *



Feta *



Yaourt entier *



Colin d'Alaska épicé *

Total : 35-40 min. Sans gluten

Très facile

Consommer dans les 3 jours

La carotte orange est la plus connue, mais on retrouve de plus en plus des carottes mauves et jaunes. À l'origine, la racine est de couleur blanche. Selon la tradition, les agriculteurs néerlandais du 18ème siècle ont développé une préférence pour les racines oranges pour exprimer leur soutien à la famille royale. Un fait intéressant, mais les recherches montrent que la racine est orange depuis bien plus longtemps !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

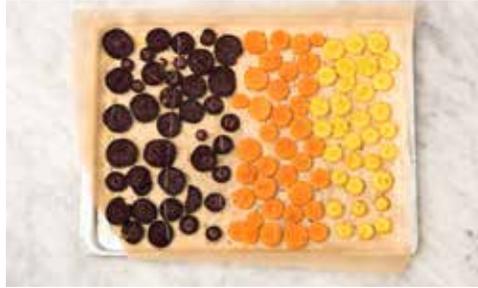
Sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, mixeur plongeant et aluminium.

Recette de **colin épiché et carottes multicolores rôties** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne 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 RÔTIR LES CAROTTES

Pendant ce temps, coupez les **carottes jaunes, orange et violettes** en fines rondelles. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec le reste d'huile d'olive, saupoudrez de **thym**, puis salez et poivrez. Enfourez 20 à 25 minutes



3 COUPER

Puis, émincez ou écrasez l'**ail**. Hachez le **persil plat**.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE À LA FETA

Dans un récipient, mélangez la **feta**, le **yaourt** et l'**ail**. Poivrez. Réduisez le tout au mixeur plongeant pour obtenir une sauce bien homogène.



5 ENFOURNER LE POISSON

Pendant ce temps, retirez le plastique de la barquette de **colin épiché**. Couvrez-la avec de l'aluminium et enfourez le **poisson** durant les 10 à 14 dernières minutes de cuisson des **carottes**. Vérifiez si le poisson est bien cuit.



6 SERVIR

Servez le **poisson** avec les **pommes de terre** sautées et les **carottes** rôties. Garnissez avec la **vinaigrette à la feta** et le **persil plat**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Carotte jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Carotte violette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Carotte orange (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7) *	40	75	100	125	175	200
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	40	75	100	125	175	200
Colin d'Alaska épiché (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3259 / 779	421 / 101
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	11,9	1,5
Glucides (g)	68	9
Dont sucres (g)	17,5	2,3
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	2,0	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céliéri

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