



FILET DE CABILLAUD AVEC UNE PURÉE AU FENOUIL ET AUX ÉPINARDS

Accompagnés d'un œuf mollet et d'une sauce au beurre



Pommes de terre farineuses



Fenouil *



Persil frisé frais *



Citron *



Épinards *



Œuf de poule élevée en plein air *



Filet de cabillaud sans peau *

Total : 40-45 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 5 jours

Le cabillaud est un poisson maigre riche en nutriments, notamment les oméga 3. En plus d'être très bon pour la santé, il est extrêmement facile à préparer. Les saveurs fraîches accompagnent toujours bien le poisson — pour cette recette, nous avons donc choisi le fenouil et le citron.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle, essuie-tout et presse-purée.

Recette de **filet de cabillaud avec une purée au fenouil et aux épinards** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les pommes de terre. Pendant ce temps, lavez ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur. Taillez le fenouil en lanières. Conservez les fanes pour les utiliser en garniture. Hachez le **persil frisé** grossièrement. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers.



2 CUIRE LES LEGUMES

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faites cuire le **fenouil** 3 à 4 minutes. Ajoutez ensuite 1 cs d'eau par personne, puis baissez le feu. Laissez mijoter 10 à 12 minutes en remuant de temps à autre. Lors des 4 dernières minutes, ajoutez $\frac{3}{4}$ des **épinards** et laissez-les réduire. Pendant ce temps, mettez les **potatoes** dans la casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 12 à 14 minutes.



3 PRÉPARER LA PURÉE

Lors des 6 dernières minutes, ajoutez 1 **œuf** par personne aux **potatoes**. Égouttez ces dernières et réservez-les sans couvercle. Plongez les **œufs** dans de l'eau froide. Écrasez les **potatoes** pour en faire une purée épaisse. Ajoutez un filet de lait et 1 cc de moutarde par personne, puis mélangez bien. Ajoutez le **fenouil** et les **épinards** à la purée, puis salez et poivrez.



4 CUIRE LE CABILLAUD

Épongez le **cabillaud**, puis salez et poivrez. Faites chauffer $\frac{1}{2}$ cs de beurre par personne dans la même poêle que pour le **fenouil** et faites cuire le **cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle en conservant le jus de cuisson.



5 PRÉPARER LA SAUCE AU BEURRE

Chauffez la poêle contenant le jus de cuisson du **cabillaud** à feu moyen-vif et ajoutez $1\frac{1}{2}$ cs de beurre par personne. Ajoutez le **persil** dès que le beurre mousse. Ajoutez 1 cc de **jus de citron** par personne après quelques secondes et mélangez bien. Retirez la poêle du feu.



6 SERVIR

Incorporez le reste des **épinards** à la **purée au fenouil**. Servez la **purée** et disposez le **cabillaud** à côté. Coupez l'**œuf mollet** en deux et présentez-le à côté du **cabillaud**. Garnissez avec une cuillère de **sauce au beurre** et accompagnez le tout des **quartiers de citron**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre farineuses (g)	200	400	600	800	1000	1200
Fenouil (pc) *	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Persil frisé frais (g) *	5	10	15	20	25	30
Citron (pc) *	$\frac{1}{3}$	$\frac{2}{3}$	1	$1\frac{1}{3}$	$1\frac{2}{3}$	2
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Filet de cabillaud sans peau (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Lait	Un filet					
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (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)	2881 / 689	427 / 102
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	18,8	2,8
Glucides (g)	44	7
Dont sucres (g)	6,8	1,0
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	35	45
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez la quantité de sauce au beurre : utilisez 1 cs de beurre par personne et $\frac{3}{4}$ cc de jus de citron. Vous pouvez aussi supprimer l'œuf mollet et le consommer le lendemain, au petit déjeuner ou au déjeuner.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



#HelloFresh

SEMAINE 22 | 2019

HelloFRESH