



COLIN MARINÉ AUX HERBES DU JARDIN

Avec des pommes de terre sautées, des haricots et une sauce ravigote



SAUCE RAVIGOTE

Il existe d'innombrables déclinaisons de cette sauce, qui est un incontournable pour accompagner le poisson. Celle que vous allez préparer aujourd'hui se compose de cornichons, de jaune d'œuf, de câpres, de moutarde, de vinaigre et de persil.



Pommes de terre à chair ferme



Haricots verts *



Ciboulette fraîche *



Amandes effilées



Échalote



Colin mariné



Sauce ravigote *

Total : 30-35 min.

Sans lactose

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 3 jours

Le fait que le poisson soit mariné à l'avance avec les herbes du jardin permet aux saveurs de bien y pénétrer et de préparer un repas savoureux rapidement et sans trop d'efforts.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle, sauteuse avec couvercle et aluminium.

Recette de **colin mariné aux herbes du jardin** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 180 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-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 CUIRE LES HARICOTS À L'EAU

Pendant ce temps, portez un fond d'eau à ébullition dans la casserole pour les **haricots**. Équeutez les haricots et coupez-les en deux morceaux de taille égale. Ajoutez une pincée de sel et faites cuire al dente, soit 5 à 7 minutes. Égouttez et rincez à l'eau froide pour interrompre la cuisson.



3 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **amandes effilées** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer. Réservez hors de la poêle.



4 CUIRE LES HARICOTS

Émincez l'**échalote**. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites revenir l'**échalote** et les **haricots** 4 à 6 minutes. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE COLIN MARINÉ

Retirez le plastique de la barquette du **colin mariné** et couvrez-la avec l'aluminium. Enfouissez 6 à 8 minutes.



6 SERVIR

Servez les **quartiers de pommes de terre** sur les assiettes et garnissez avec la **ciboulette**. Disposez les **haricots** à côté et garnissez avec les **amandes**. Accompagnez le tout de la **sauce ravigote** et du **colin mariné** ★.

★ **CONSEIL** : Il restera beaucoup de marinade dans la barquette du poisson. Vous pouvez l'utiliser comme jus.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Colin mariné (g) 4) *	120	240	360	480	600	720
Sauce ravigote (g) 3) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3648 / 872	546 / 131
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	4,8	0,7
Glucides (g)	64	10
Dont sucres (g)	5,8	0,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	32	5
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson 8) Noix 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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