



Maquereau et purée de pourpier

Avec du fenouil et du citron



ESPIGA BRANCO

Le maquereau est un poisson gras. Il appelle donc un blanc qui soit frais tout en ayant suffisamment de caractère. L'Espiga, par exemple !



Pommes de terre
Challenger



Échalote



Fenouil *



Pourpier *



Citron



Filet de maquereau
avec peau *

Total : 30-35 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans
les 3 jours

Sans gluten

Aujourd'hui, vous allez préparer une purée d'été à base de pourpier, un légume vert légèrement acidulé qui fait un bon contrepied à la rondeur du maquereau. Le fenouil qui accompagne le plat apporte quant à lui une belle fraîcheur. Une variante étonnante de la purée néerlandaise classique !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **maquereau et purée de pourpier** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez ou épluchez les **pommes de terre** (Challenger) et découpez-les en gros morceaux. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**échalote**. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers et retirez le cœur dur. Taillez-le ensuite en morceaux de 1 cm. Retirez les tiges du **pourpier**, puis lavez-le et découpez ou déchirez les feuilles en deux.



3 CUIRE LE FENOUIL

Faites chauffer le beurre à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites cuire le **fenouil** 5 à 6 minutes à couvert. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes (voir conseil). Salez et poivrez. Taillez le **citron** en quartiers.



4 CUIRE LE MAQUEREAU

Tamponnez le **filet de maquereau** avec de l'essuie-tout pour le sécher. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire le **filet de maquereau** 1 à 2 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson du **maquereau** 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre** au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Pour plus d'onctuosité, ajoutez éventuellement un filet de lait ou d'eau de cuisson (voir conseil). Ajoutez ensuite la moutarde, puis incorporez l'**échalote** et le **pourpier**. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la purée et le **fenouil** cuit sur les assiettes. Disposez le **maquereau** par-dessus et garnissez avec un quartier de **citron**.

*LE SAVIEZ-VOUS ?

Le pourpier est très riche en antioxydants, ce qui en fait un légume particulièrement bon pour la santé.

*CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, ajoutez un bon morceau de beurre à la purée.

*CONSEIL

Si vous avez du vin blanc, versez-en un filet sur le fenouil après avoir retiré le couvercle, puis laissez réduire brièvement.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Challenger (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (g) *	100	200	300	400	500	600
Pourpier (g) 23 *	50	100	150	200	250	300
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet de maquereau avec peau (100 g) 4 *	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait*	Selon le goût					
Moutarde* (cc)	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)	2544 / 608	481 / 115
Lipides total (g)	31	6
Dont saturés (g)	7	1,3
Glucides (g)	52	10
Dont sucres (g)	5,9	1,1
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	0,8	0,2

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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 28 | 2017