

Hello
FRESH

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WINE BOX

Espiga branco

Les blancs portugais sont faits pour accompagner les poissons tels que ce maquereau. Et les notes épicées du vin font écho à la saveur du fenouil.



SEMAINE 10
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Maquereau frais au boulgour, au fenouil et aux câpres

Avec une salade tout en fraîcheur

Le maquereau frais s'accorde divinement avec les câpres du boulgour. Le maquereau est un poisson gras dont la consommation est recommandée dans le cadre d'un régime sain. Ce poisson au corps allongé et au dos bleu vert, le *Scomber scombrus* de son nom scientifique, appartient à l'ordre des perciformes.

conserver au réfrigérateur



35-40 min



facile



à manger
dans les 3
jours



sans
lactose



Fenouil



Filet de
maquereau frais



Câpres



Lollo rosso



Boulgour complet

Ingrédients

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-------------------------------------|---------------|-----|-----|-----|------|------|
| Boullgour complet (g) 1) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Fenouil (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Câpres (g) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Filet de maquereau frais (100 g) 4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Lollo rosso (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Bouillon de légumes (ml)* | 200 | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Huile d'olive (cs)* | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Huile d'olive vierge extra (cs)* | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre balsamique noir (cc)* | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 4) Poisson

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, saladier, poêle

Valeurs nutritionnelles

| | Énergie kJ/kcal | Lipides (g) | Dont saturés (g) | Glucides (g) | Dont sucres (g) | Fibres (g) | Protéines (g) | Sel (g) |
|-----------|-----------------|-------------|------------------|--------------|-----------------|------------|---------------|---------|
| Portion * | 3565 / 852 | 52 | 10,6 | 60 | 6,7 | 16 | 31 | 3,8 |
| 100 g ** | 527 / 126 | 8 | 1,6 | 9 | 1,0 | 2 | 5 | 0,6 |

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Dans la casserole, préparez le bouillon pour le boullgour et, à couvert, faites cuire ce dernier 10 à 12 minutes à feu doux en remuant régulièrement. Ensuite, égouttez et terminez la cuisson sans couvercle.



2 Pendant ce temps, taillez le fenouil en quarts, ôtez le cœur dur et émincez -le finement.

3 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire le fenouil 8 à 10 minutes à feu moyen-doux. Remuez régulièrement et ajoutez les câpres à mi-cuisson.



4 Pendant ce temps, lavez soigneusement le lollo rosso et découpez-le grossièrement. Dans un saladier, mélangez-le à l'huile d'olive vierge extra et au vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez. Ajoutez le boullgour au wok, puis salez et poivrez.

5 Faites quatre entailles en oblique dans la peau du maquereau pour l'empêcher de se recroqueviller dans la poêle lorsque la peau se contractera. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le filet de maquereau 3 à 4 minutes à feu moyen-vif côté peau, puis 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.

6 Servez le boullgour et le maquereau sur les assiettes et accompagnez-les de la salade.



Conseil ! Par sécurité, pensez à vérifier que le maquereau ne contient plus d'arêtes !

Ce plat est riche en fibres, mais aussi en calories en raison du maquereau, qui est très sain, mais aussi plutôt gras. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 70 grammes de boullgour par personne et supprimez l'huile d'olive vierge extra.