



Papillote de cabillaud au fenouil et à l'aneth

Avec des pommes de terre sautées et du concomre dans une vinaigrette à l'orange



SYNERA BLANCO

Pour ce délicieux plat de poisson tout en légèreté, le Synera Blanco est un accord tout trouvé. Frais et aromatique, il développe également des notes d'agrumes.



Pommes de terre
Nicola



Thym séché



Fenouil *



Orange



Concombre *



Cabillaud sans peau *



Aneth frais *

Total : 40-45 min.

Discovery

Beaucoup
d'opérations

Calorie-focus

À manger dans
les 3 jours

Sans lactose

Sans gluten

Aujourd'hui, vous allez préparer du cabillaud au four, emballé dans une feuille d'aluminium. Comme la chaleur et l'humidité ne peuvent pas s'échapper, le poisson cuit à la vapeur et toutes les saveurs se concentrent dans la papillote. De plus, cette méthode ne nécessite pas de graisse ou d'huile : un plus pour la santé !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, wok ou sauteuse, râpe fine, feuille d'aluminium et bol.

Recette de papillote de cabillaud au fenouil et à l'aneth : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Dans un wok ou une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et, à couvert, faites-y cuire les quartiers de **pomme de terre** et le **thym** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Remuez à mi-cuisson, puis salez et poivrez. Retirez le couvercle après 20 minutes.



2 DÉCOUPER LE FENOUIL

Pendant ce temps, découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et émincez-le en fines lamelles. Faites chauffer l'huile de tournesol dans l'autre wok ou sauteuse et faites-y cuire le **fenouil** 4 à 6 minutes à feu moyen-vif.



3 DÉCOUPER LE CONCOMBRE

Pendant ce temps, râpez l'écorce de l'**orange** et pressez le jus. Coupez le **concombre** en fines lamelles dans le sens de la longueur avec un éplucheur.



4 PRÉPARER LES PAPILOTES

Répartissez le **fenouil** sur une feuille d'aluminium par personne. Déposez le **cabillaud** et un brin d'**aneth** par personne par-dessus. Râpez 1 cc de zeste d'**orange** par personne et parsemez-en le tout, puis versez 1 cs de jus d'**orange** par personne. Salez et poivrez (voir conseil). Refermez bien les papillotes et enfournez-les 11 à 14 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.



5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, ciselez le reste d'**aneth**. Dans le bol, battez l'huile d'olive vierge extra, la moutarde, le vinaigre balsamique blanc, le miel, l'**aneth** et 2 cs de jus d'**orange** par personne jusqu'à obtenir une vinaigrette, puis salez et poivrez. Mélangez la vinaigrette au **concombre**.

★ CONSEIL

Si vous aimez le piquant, ajoutez un peu de tabasco ou de poivre rouge dans les papillotes.



6 SERVIR

Servez les quartiers de **pomme de terre** ainsi que les papillotes sur les assiettes (attention : de la vapeur chaude en sortira !). Accompagnez-les de la salade de **concombre**.

★ CONSEIL

Si vous surveillez votre apport calorique, n'utilisez pas d'huile d'olive vierge extra pour la vinaigrette. Faites cuire les pommes de terre à l'eau ou préparez une purée avec du bouillon.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Orange (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Cabillaud sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Aneth frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2502 / 598	379 / 90
Lipides total (g)	23	3
Dont saturés (g)	3,4	1
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	10,3	2
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	28	4
Sel (g)	0,5	0

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 37 | 2017

