

Hello
FRESH

WINE BOX

Lavila blanc

Pour ce plat de poisson aux légumes verts, nous conseillons un blanc aux arômes frais et floraux peu alcoolisé.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 07
2017

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

Perche du Nil au mélange de légumes italiens

À la tapenade de tomates et aux fusilli complets

Voici un repas sain et rapide avec des légumes prédécoupés. On l'assaisonne d'une tapenade de tomate. Le filet de perche du Nil est certifié par Naturland, un projet qui œuvre pour la pêche durable et artisanale à Bukoba, en Tanzanie.

 conserver au réfrigérateur



20-25 min



facile



à manger
dans les 3
jours



plaît aux
enfants



sans
lactose



 Tapenade de tomates



 Mélange de légumes italiens



 Filet de perche du Nil



 Fusilli complets



 Gousse d'ail

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Fusilli complets (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes italiens (g) 23)	200	400	600	800	1000	1200
Tapenade de tomates (g) 4)	20	40	60	80	100	120
Filet de perche du Nil (100 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **4)** Poisson
Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, poêle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2892 / 691	26	5,1	72	11,3	10	36	0,8
100 g **	458 / 109	4	0,8	11	1,8	2	6	0,1

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les fusilli 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.



2 Entre-temps, émincez finement l'ail ou écrasez-le. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'ail 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez au wok le mélange de légumes italiens, la tapenade de tomates, le vinaigre balsamique noir et 2 cs d'eau de cuisson par personne, puis, à couvert, faites cuire 8 minutes à feu moyen-doux en remuant régulièrement.



3 Pendant ce temps, faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le filet de perche du Nil 3 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté.

4 Ajoutez les fusilli au wok, réchauffez 1 minute à feu vif, puis salez et poivrez.

5 Servez le plat sur les assiettes et accompagnez-le du filet de perche du Nil.



Conseil ! Pour un poisson plus épicé, enduisez le filet de perche du Nil de tapenade de tomates (1 cs par personne).