



SALADE SCANDINAVE À LA DORADE

Avec des pommes de terre sautées



DORADE

Pour préserver nos océans, lacs et rivières, nous optons pour des poissons pêchés ou élevés de manière durable. Découvrez-en plus dans le Journal du Bon Poisson, à retrouver dans votre box pour la Semaine de la Pêche Responsable.



Concombre *



Aneth frais *



Échalote



Little gem *



Pommes de terre à chair ferme



Filet de dorade avec peau *



Mayonnaise *

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Consommer dans les 3 jours

Les Scandinaves adorent l'aneth. Légèrement anisée, cette herbe raffinée est très appréciée pour assaisonner les plats de poisson. Cette fois, on l'utilise pour assaisonner de la dorade. Également surnommé « Belle aux sourcils d'or », ce poisson blanc a un goût prononcé et rond. De plus, il est facile à préparer : aujourd'hui, vous allez simplement le cuire à la poêle avec un peu de moutarde.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **salade scandinave à la dorade** : c'est parti !



1 COUPER

Coupez le **concombre** en fines rondelles. Hachez grossièrement l'**aneth** et émincez l'**échalote** ★. Coupez la **little gem** en fines lanières.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Épluchez ou lavez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou 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.



3 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre de vin blanc, le miel, l'huile d'olive vierge extra et ½ cc de moutarde par personne. Salez et poivrez. Mélangez ensuite le **concombre**, la **little gem** et l'**aneth** à la vinaigrette.



4 ENDUIRE LA DORADE

Épongez le **filet de dorade** avec de l'essuie-tout. À la main ou à l'aide d'un pinceau, enduisez les deux côtés du reste de moutarde. Salez et poivrez.



5 CUIRE LA DORADE

Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Faites d'abord cuire la **dorade** 2 à 3 minutes côté peau, puis 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez ★★.



6 SERVIR

Servez la **salade** scandinave avec les **pommes de terre sautées** et la **dorade à la moutarde**. Garnissez avec la **mayonnaise**.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas l'échalote crue, faites-la cuire avec le poisson à l'étape 5.

★★ **CONSEIL** : La poêle doit être bien chaude avant d'y mettre le poisson. Ainsi, il attachera moins facilement au fond.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Concombre (pc) * | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Aneth frais (brins) 23) * | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Échalote (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Little gem (pc) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Pommes de terre à chair ferme (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Filet de dorade avec peau (100 g) 4) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin blanc (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Moutarde (cc) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Beurre (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Poivre et sel | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2615 / 625 | 448 / 107 |
| Lipides total (g) | 32 | 5 |
| Dont saturés (g) | 7,7 | 1,3 |
| Glucides (g) | 54 | 9 |
| Dont sucres (g) | 8,1 | 1,4 |
| Fibres (g) | 7 | 1 |
| Protéines (g) | 26 | 4 |
| Sel (g) | 0,8 | 0,1 |

ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céliac

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