



SALADE SCANDINAVE ET FILET DE DORADE

Servie avec des pommes de terre sautées



Total : 40 min.

Calorie-focus

Facile

À consommer dans les 3 jours

Les Scandinaves adorent l'aneth. Légèrement anisée, cette herbe raffinée est très appréciée comme assaisonnement pour le poisson, comme ici, on l'utilise pour la dorade. Également surnommé « Belle aux sourcils d'or », ce poisson blanc a un goût prononcé. 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, essuie-tout et poêle.

Recette de **salade scandinave et filet de dorade** : c'est parti !



1 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.



2 COUPER

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

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



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 ★★.

★★ **CONSEIL** : La poêle doit être bien chaude avant d'y mettre le poisson. Ainsi, il n'accrochera pas à votre poêle.



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**, l'**échalote** ★, la **little gem** et l'**aneth** à la vinaigrette.



6 SERVIR

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

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aneth frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Laitue little gem (pc) *	1	2	3	4	5	6
Filet de dorade avec peau (pc) 4) *	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)	2404 / 575	409 / 98
Lipides total (g)	26	4
Dont saturés (g)	7,0	1,2
Glucides (g)	53	9
Dont sucres (g)	4,4	0,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

#HelloFresh