



# SKREI À L'ÉTUVÉE AU QUINOA

Avec herbes fraîches



## LAVILA BLANC

Très subtil, ce plat de poisson aux légumes verts appelle un blanc léger à l'acidité raffinée tel que ce Lavila, produit à partir de cépages du sud-ouest de la France.



Filet de skrei avec peau ✨



Brocolis ✨



Origan frais ✨



Thym frais ✨



Courgette



Quinoa



Amandes

Total : 30-35 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Sans gluten

Appartenant à la famille des gadidés, le skrei est un poisson que les chefs surnomment souvent « le roi des cabillauds ». Il est pêché en Norvège, dans les îles Lofoten, au moyen de longues lignes installées à bord de petites embarcations. Dans cette recette, le poisson est cuit à l'étuvée en nageant dans le quinoa.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole, lat à four, plaque recouverte de papier sulfurisé et poêle.

Recette de **skrei à l'étuvée au quinoa et aux herbes fraîches** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon.



### 2 PRÉPARER LE QUINOA

Disposez le **quinoa** dans le plat à four et versez le bouillon par-dessus. Enfourez le plat en bas du four (la plaque sera placée au-dessus) et faites cuire le **quinoa** à l'étuvée 25 à 30 minutes.



### 3 DÉCOUPER

Pendant ce temps, découpez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. Détaillez la **courgette**. Détachez les herbes fraîches des branches et ciselez-les. Hachez grossièrement les **amandes**.



### 4 CUIRE AU FOUR

Disposez les légumes sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis mélangez-les aux herbes fraîches et aux **amandes**. Salez et poivrez. Enfourez la plaque en haut du four et faites rôtir les légumes 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



### 5 ÉTUVER LE POISSON

Remuez le **quinoa**. Lors des dernières 8 à 10 minutes, disposez le **skrei** sur le **quinoa** dans le four, côté peau vers le bas.



### 6 SERVIR

Servez le **quinoa**, le **skrei** et les légumes rôtis sur les assiettes. Assaisonnez le **filet de skrei** de sel et de poivre. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

### ★ CONSEIL

Pour renforcer le goût de poisson du plat, remplacez le bouillon de légumes par du bouillon de poisson.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Quinoa (g)	70	140	210	280	350	420
Brocolis (g) *	125	250	375	500	625	750
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Origan frais (branches) 23) *	2	3	4	5	6	7
Thym frais (branches) 23) *	3	6	9	12	15	18
Amandes (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Filet de skrei avec peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	150	300	450	600	750	900
Huile d'olive vierge extra*(cs)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2222 / 531	340 / 81
Lipides (g)	13	2
Dont saturés (g)	1,8	0,3
Glucides (g)	58	9
Dont sucres (g)	11,0	1,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	1,9	0,3

### ALLERGÈNES

4) Poisson 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) cacahuètes

22) noix et 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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 13 | 2017

