



WINE BOX

Ramón Roqueta blanco

Le chardonnay et le curry font toujours bon ménage. La fraîcheur et les arômes du macabeo s'accordent très bien avec le radis noir.



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 !

Soupe au curry thaïe avec radis noir et poisson

Avec du fenouil et des nouilles udon

Le radis noir appartient à la même famille que le radis et le raifort. À l'image de ces deux derniers, il libère un goût frais et amer. S'il vous en reste, râpez-le et intégrez-le cru dans une salade ou cuit dans une purée.



20-25 min



facile



à manger
dans les 3
jours



piquant

conserver au réfrigérateur



Fenouil



Radis noir



Pâte de
curry rouge



Filet de merlan
avec peau



Gousse d'ail



Sauce soja



Nouilles udon

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Fenouil (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Radis noir (g)	100	200	300	400	500	600
Pâte de curry rouge (g) 1) 6) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Sauce soja (ml) 1) 6) 19)	5	10	15	20	25	30
Filet de merlan avec peau (100 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Nouilles udon (g) 1)	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes (ml)*	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol (cs)*	1	2	2	3	3	4
Huile d'olive (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **4)** Poisson

6) Soja

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de

19) cacahuètes et

22) noix.

Ustensiles

Wok ou marmite à soupe 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 *	2140 / 514	26	6,7	42	5,5	5	27	5,1
100 g **	283 / 68	3	0,9	6	0,7	1	4	0,7

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préparez le bouillon. Émincez finement l'ail ou écrasez-le. Découpez le fenouil en quarts, ôtez le cœur dur et émincez finement. Épluchez le radis noir et coupez-le en demi-rondelles plutôt fines.



2 Entre-temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la marmite et faites-y revenir l'ail 2 minutes à feu doux. Ajoutez la pâte de curry rouge et le fenouil lors des 30 dernières secondes. Ajoutez ensuite le bouillon, la sauce soja et le radis noir. À couvert, faites mijoter la soupe 8 minutes à feu doux.



3 Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-doux et faites-y cuire le filet de merlan 3 minutes côté peau, puis 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.

4 Ajoutez les nouilles udon au wok et réchauffez 2 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez la soupe.



5 Servez la soupe dans les bols et disposez le poisson par-dessus.

Conseil ! Si vous aimez les plats plus épicés, conservez une partie du radis noir et garnissez-en la soupe cru. Vous pouvez aussi ajouter un peu de sambal.

Le saviez-vous ? Les nouilles absorbent l'eau de la soupe. Pensez donc à attaquer votre plat rapidement !