



# Filet de maquereau frais, grenailles à l'ail et au persil

Avec des épinards, de la tomate et des câpres



## CABRIZ BRANCO

Vif et complexe, ce vin blanc du Dao portugais est produit à partir de cépages autochtones. Il offre des parfums frais d'agrumes, de pomme, de fenouil et de fleurs.



Gousse d'ail



Persil plat frais ✨



Grenailles



Tomate prune ✨



Câpres ✨



Épinards ✨



Filet de maquereau avec peau ✨

Total : 25-30 min. Sans gluten

Facile

À manger dans les 3 jours

Le maquereau est un poisson « gras » : il regorge d'acides gras oméga-3 et de protéines, excellents pour la santé. On le consomme souvent fumé, mais aujourd'hui vous allez le déguster frais, poêlé sur la peau. Utilisez une bonne poêle antiadhésive ou suffisamment d'huile et retournez le poisson avec délicatesse pour éviter qu'il ne se désagrège.



# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, grande casserole, passoire, bol et poêle.

Recette de **filet de maquereau frais, grenailles à l'ail et au persil** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Sortez le beurre du réfrigérateur pour qu'il prenne la température ambiante. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les grenailles. Portez le bouillon à ébullition dans la grande casserole pour les épinards.



### 2 PRÉPARER LES GRENAILLES

Pendant ce temps émincez ou écrasez l'ail et ciselez le persil plat. Lavez ou épluchez les grenailles et coupez-les en deux. Ajoutez-les à la casserole et faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et mélangez avec le beurre, le persil et l'ail. Salez et poivrez.



### 3 DÉCOUPER

Pendant ce temps, taillez la tomate prune en dés d'environ 1/2 cm et, dans le bol, mélangez-les aux câpres et au vinaigre de vin blanc, puis salez et poivrez.



### 4 BLANCHIR LES ÉPINARDS

Faites cuire les épinards 5 minutes dans le bouillon de la casserole (c'est ce que l'on appelle « blanchir »). Égouttez dans la passoire et exprimez un maximum d'eau avec le dos d'une cuillère. Salez et poivrez.



### 5 CUIRE LE MAQUEREAU

Épongez le filet de maquereau avec de l'essuie-tout. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire le poisson 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté. Attention : le maquereau frais attache vite, utilisez donc une bonne poêle antiadhésive ou un peu plus de graisse de cuisson.



### 6 SERVIR

Servez les pommes de terre sur les assiettes et disposez les épinards à côté. Posez le filet de maquereau sur les épinards et garnissez-le avec la tomate et les câpres. Si vous le souhaitez, arrosez avec la vinaigrette des tomates. Mais attention : le vinaigre de vin blanc la rend assez acide.

\*\*\*CONSEIL : Sinon leur eau se répandra dans l'assiette.

★CONSEIL : Si vous trouvez l'ail cru trop fort, supprimez-le ou servez le beurre, l'ail et le persil à table.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Persil plat frais (brins) 23 *	3	6	9	12	15	18
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Tomate prune (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Câpres (g) *	10	15	20	25	30	35
Épinards (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Filet de maquereau sans peau (100 g) 4 *	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes* (ml)	600	1200	1800	2400	3000	3600
Huile d'olive* (cs)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

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

## VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3117 / 745	334 / 80
Lipides total (g)	44	5
Dont saturés (g)	12,5	1,3
Glucides (g)	52	6
Dont sucres (g)	4,6	0,5
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	30	3
Sel (g)	2,4	0,3

## ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 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 via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 17 | 2018

