



BOX VIN

Masan blanc
La fraîcheur de ce vin du sud de la France contraste parfaitement avec le goût riche de l'escalope panée et des légumes au pesto.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 39
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Escalope de poisson panée aux légumes, pesto et grenailles

Un plat qui mettra tout le monde d'accord !

L'escalope de poisson que vous mangerez aujourd'hui est un cabillaud qui a été pané par notre poissonnier à l'aide de chapelure. Le poisson a été pêché dans l'Atlantique Nord et amené à terre dans le port d'Husavik, une petite ville portuaire d'Islande. Nous avons déjà découpé les légumes pour vous faciliter la tâche !

conserver au réfrigérateur



25 à
30 min



très simple



manger
au début



plaît aux
enfants



Escalope de poisson panée



Mélange de légumes



Pesto genovese



Tomate



Grenailles



Origan

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomate	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes italien (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Escalope de poisson panée 1) 4)	1	2	3	4	5	6
Origan (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **4)** Poisson
7) Lait/lactose **8)** Noix
Peut contenir des traces de
23) céleri.

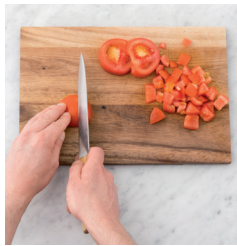
Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse,
poêle à frire

Valeurs nutritionnelles 707 kcal | 26 g protéines | 66 g glucides | 36 g lipides dont 6 g saturés | 7 g fibres



1 Lavez soigneusement les grenailles et coupez-les en deux. Couvrez les grenailles de juste assez d'eau dans une casserole avec couvercle et faites cuire à couvert pendant 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez.



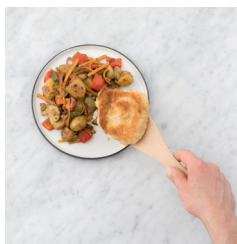
2 Coupez la tomate en dés. Dès que les grenailles sont cuites, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse et faites cuire les grenailles pendant 1 minute à feu moyen. Ajoutez la tomate, puis le mélange de légumes et faites cuire pendant 7 à 8 minutes.

3 Assaisonnez l'escalope de poisson panée avec l'origan et le poivre. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle à frire et faites cuire l'escalope de poisson panée à feu moyen pendant 3 à 4 minutes de chaque côté.

4 Ajoutez le pesto dans le wok ou la poêle et chauffez encore pendant 1 minute en mélangeant. Assaisonnez avec du sel et du poivre.



5 Dressez les grenailles et les légumes sur assiettes, puis servez l'escalope de poisson panée.



Conseil ! Vous avez encore du citron à la maison ? Servez-le en quartiers avec l'escalope panée. L'acidité du jus se marie très bien au goût de l'escalope de poisson panée.