



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) <b>23)</b>	150	300	450	600	750	900
Escalope de poisson panée <b>1) 4)</b>	1	2	3	4	5	6
Origan (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Pesto genovese (g) <b>7) 8)</b>	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.



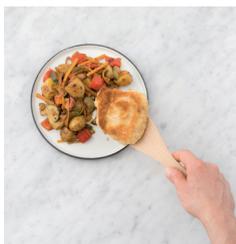
**2** Coupez la tomate en dés. Dès que les grenailles sont cuites, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse et faites cuire les grenailles pendant 1 minute à feu moyen. Ajoutez la tomate, puis le mélange de légumes et faites cuire pendant 7 à 8 minutes.

**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.