



WINEBOX

Sedosa blanco
L'escalope de poisson panée et la crème de feta présentent une structure grasse. Voilà pourquoi nous avons choisi un vin velouté. Cette fois, il nous vient du centre de l'Espagne.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 41
2016

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

Escalope de poisson panée avec sa salade de crudités et une crème de feta Accompagnée de compote maison

Un plat qui ravira petits et grands. Les enfants adorent le poisson pané. Lors de la cuisson, l'extérieur du poisson pané devient délicieusement croustillant, tandis que l'intérieur reste savoureusement tendre. La compote et la crème de feta, dans lesquelles vous pourrez tremper vos légumes, feront de ce repas un véritable festin !

conserver au réfrigérateur



30 à 35 min



facile



manger au début



plaît aux enfants



Radis



Concombre



Feta



Crème culinaire



Escalope de poisson panée



Pommes de terre (Nicola)



Pomme (Reinette)



Cannelle



Tomates cerises

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre (Nicola) [g]	250	500	750	1 000	1 250	1 500
Pomme (Reinette)	1	2	3	4	5	6
Cannelle (cc)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Radis	5	10	14	20	24	28
Concombre	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Feta (g) 7)	20	35	50	75	85	100
Crème culinaire (cs) 7)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Escalope de poisson panée 1) 4)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	1	2	3	4	5	6
Miel (cs)*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Huile d'olive vierge extra (cs)*	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 4) Poisson

7) Lait/lactose

Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, poêlon avec couvercle, saladier, bol, poêle à frire

Valeurs nutritionnelles 798 kcal | 27 g protéines | 94 g glucides | 32 g lipides dont 7 g saturés | 11 g fibres



1 Lavez ou épluchez soigneusement les pommes de terre (Nicola) et coupez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un wok ou une sauteuse avec couvercle et faites cuire les pommes de terre à couvert pendant 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Mélangez régulièrement et assaisonnez de poivre et de sel. Après 20 minutes, enlevez le couvercle de la poêle.



2 Entre-temps, épluchez la pomme (Reinette) et ôtez-en le cœur. Coupez-la en petits dés. Dans un poêlon avec couvercle, mélangez la pomme, la cannelle, le miel et 3 cs d'eau par personne. Portez à ébullition et laissez cuire à couvert pendant 8 à 10 minutes à feu doux. Écrasez grossièrement avec une fourchette et réservez à couvert jusqu'à ce que vous serviez.



3 Coupez les tomates cerises en deux et les radis en fines tranches. Coupez le concombre en deux dans sa longueur et évidez-le à l'aide d'une cuillère. Coupez le concombre en fines tranches de 4 cm. Dans le saladier, préparez une vinaigrette à base de l'huile d'olive vierge extra et du vinaigre balsamique blanc. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les tomates cerises, le radis et le concombre, puis mélangez correctement.

4 Émiettez la feta dans un bol et ajoutez-y la crème culinaire. Mélangez correctement la crème de feta et assaisonnez-la de poivre et de sel.

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

6 Servez les pommes de terre et la salade de crudités sur les assiettes, puis servez l'escalope de poisson panée, la crème de feta et la compote.



Conseil ! Les légumes ont été coupés de manière à pouvoir être facilement trempés dans les sauces. Vous ne voulez pas de barbouillage à table ? Coupez tous les légumes finement et servez comme une salade de crudités fine.