



WINE BOX

**Quinta da Espiga branco**

Ce vin portugais s'accorde parfaitement avec le gras du maquereau fumé, la noix de coco et les mange-tout.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 50  
2016

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

## Filet de maquereau fumé à chaud, nouilles, mange-tout, coco râpée

À la citronnelle et sauce soja

Ce délicieux plat de nouilles est préparé à base de maquereau fumé. Il s'agit d'un poisson gras qui durcit dans réfrigérateur, car les graisses figent en raison du froid. Pensez donc à le sortir 15 minutes à l'avance. Il prendra ainsi la température ambiante et la chair n'en sera que plus tendre !

conserver au réfrigérateur



30-35 min



facile



manger au début



plait aux enfants



sans lactose



Poireaux



Maquereau fumé à chaud



Mange-tout



Coco râpée



Citronnelle



Sauce soja



Nouilles

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Maquereau fumé à chaud (80 g) <b>4) 15) 22)</b>	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Coco râpée (g) <b>19) 22)</b>	10	20	30	40	50	60
Citronnelle (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja (ml) <b>1) 6) 19)</b>	10	20	30	40	50	60
Pois mange-tout (g)	65	125	190	250	315	375
Nouilles (g) <b>1)</b>	75	150	225	300	375	450
Huile de tournesol (cs)*	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*			Selon le goût			

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten **4)** Poisson

**6)** Soja

Peut contenir des traces de

**15)** gluten,

**19)** cacahuètes et

**22)** noix.

## Ustensiles

Wok ou sauteuse, casserole avec couvercle.

**Valeurs nutritionnelles** 654 kcal | 29 g protéines | 64 g glucides | 30 g lipides dont 9 g saturés | 7 g fibres



**1** Sortez le maquereau fumé du réfrigérateur. Pour les nouilles, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Découpez le poireau en fines rondelles. Ôtez la peau du maquereau et émiettez le poisson à la fourchette.



**2** Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites-y dorer la noix de coco à sec. Ensuite, réservez.

**3** Faites chauffer l'huile de tournesol dans le même wok pour y faire revenir le poireau, la citronnelle et la sauce soja 8 à 10 minutes à feu moyen. Ajoutez les mange-tout à mi-cuisson.



**4** Entre-temps, faites cuire les nouilles dans la casserole couverte 3 à 4 minutes. Égouttez-les, puis mélangez-les à la moitié du maquereau fumé ainsi qu'à la moitié de la noix de coco dans le wok. Poursuivez la cuisson 1 minute en remuant, puis salez et poivrez.

**5** Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez du reste de maquereau et de noix de coco.



**Conseil !** Si le goût fumé du maquereau est trop prononcé, ajoutez 1 cc de miel par personne aux nouilles.