



WINE BOX

**Lavila Blanc**  
Ce blanc s'accorde toujours avec le poisson, mais aussi avec les saveurs méditerranéennes de la tapenade et de la ratatouille.



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 merlan, tapenade de tomate, ratatouille

Accompagné d'une ciabatta fraîchement sortie du four

Le merlan est un poisson prédateur de la famille du cabillaud. Il se nourrit de crustacés, crevettes, moules, pieuvres et de petits poissons tels que les sprats, les sardines et les jeunes harengs. Délicate, sa chair se prête parfaitement aux recettes comme celle-ci, nécessitant peu d'opérations. Tendre et savoureuse, sa peau est encore meilleure recouverte de tapenade de tomate et rôtie au four !



30-35 min



facile



à manger dans les 3 jours



piquant

conserver au réfrigérateur



Filet de merlan



Tapenade de tomate



Piment rouge



Oignon



Gousse d'ail



Tomate Roma



Aubergine



Paprika en poudre



Ciabatta grise

| Ingrédients                                      | 1P            | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|--|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon (pc)                                      | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Gousse d'ail (pc)                                | 1             | 2   | 2   | 3   | 4   | 4   |
| Piment rouge (pc)                                | ¼             | ½   | ¾   | 1   | 1   | 1   |
| Tomate (pc)                                      | 1             | 2   | 2   | 3   | 3   | 4   |
| Aubergine (pc)                                   | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Paprika en poudre (cc)                           | 1             | 2   | 3   | 4   | 4   | 5   |
| Filet de merlan avec peau (100 g) 4)             | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Tapenade de tomate (g) 4) 22)                    | 40            | 80  | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Ciabatta grise (pc) 1) 6) 7) 17) 19) 22) 25) 27) | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Bouillon de légumes (ml)*                        | 100           | 150 | 200 | 200 | 250 | 300 |
| Huile d'olive (cs)*                              | 1             | 1   | 2   | 2   | 3   | 3   |
| Vinaigre balsamique noir (cs)*                   | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Poivre et sel*                                   | Selon le goût |     |     |     |     |     |

\* À ajouter vous-même

#### Allergènes

1) Gluten 4) Poisson  
6) Soja 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de  
17) œufs, 19) cacahuètes,  
22) noix, 25) sésame et  
27) lupin.

#### Ustensiles

Wok ou sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier de cuisson

Valeurs nutritionnelles 532 kcal | 25 g protéines | 49 g glucides | 21 g lipides dont 3 g saturés | 10 g fibres

- 1 Préchauffez le four à 210 degrés et préparez le bouillon.
- 2 Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Ôtez les graines du piment rouge et émincez-le finement. Découpez la tomate et l'aubergine en petits morceaux.
- 3 Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse pour y faire revenir l'oignon, l'ail et le piment rouge 2 minutes à feu moyen. Ajoutez la tomate et le vinaigre balsamique noir, puis poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez l'aubergine, le paprika en poudre et la moitié de la tapenade de tomate. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter 10 à 12 minutes à couvert ou jusqu'à ce que l'aubergine devienne tendre. Retirez le couvercle à mi-cuisson. Salez et poivrez.
- 4 Entre-temps, salez et poivrez le merlan sur le côté sans peau, puis disposez-le sur la plaque recouverte de papier de cuisson côté peau vers le haut. Badigeonnez la peau du reste de tapenade. Enfournez le filet de merlan et la ciabatta 6 à 8 minutes.
- 5 Servez la ratatouille sur les assiettes et accompagnez-la du filet de merlan. Déchirez le pain en petits morceaux et trempez-les dans la ratatouille.

**Conseil !** Si votre four est trop petit pour y mettre la ciabatta et le poisson en même temps, faites cuire le pain pendant que vous découpez les légumes, puis le poisson. Vous pouvez ensuite réchauffer la ciabatta 1 minute juste avant de servir.

