



BAR ET SALADE AU CHOU-FLEUR RÔTI ET AUX ÉPINARDS

Avec des pommes de terre rissolées et une sauce au beurre



SYNERA BLANCO

Délicieusement frais et fruité, le Synera Blanco accompagne parfaitement le bar, tandis que ses notes épicées sont sublimées par la salade au chou-fleur et aux épinards.



Pommes de terre Nicola



Chou-fleur ✨



Tomate ✨



Échalote



Gousse d'ail



Bébés épinards ✨



Filet de bar avec peau ✨



Total : 35-40 min.



Sans gluten



Facile



À manger dans les 3 jours

Le bar présente une structure délicate et une saveur douce et légèrement sucrée qui se marie bien avec le chou-fleur de cette salade hivernale. Rôti au four, ce dernier développe alors de délicieuses notes de noix.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, saladier et poêle.

Recette de **bar et salade au chou-fleur rôti et aux épinards** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** (Nicola) et taillez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez. Retirez le couvercle après 20 minutes.



2 RÔTIR LE CHOU-FLEUR

Pendant ce temps, découpez les bouquets du **chou-fleur** en fleurettes et les tiges en morceaux puis pesez 150g par personne. Disposez-le sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec le reste d'huile d'olive, salez et poivrez, puis enfournez 20 à 25 minutes. Pendant ce temps, taillez la **tomate** en quartiers. Après 10 minutes, retournez le **chou-fleur** et ajoutez la **tomate**.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le saladier, préparez la vinaigrette à partir du vinaigre balsamique blanc, du miel et de l'huile d'olive vierge extra. Émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



4 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez les **jeunes pousses d'épinards** à la vinaigrette. Ajoutez la **tomate** et le **chou-fleur** rôti, puis remuez.



5 CUIRE LE POISSON

Dans la poêle, faites chauffer le beurre à feu moyen, puis faites revenir l'**échalote** et l'**ail** 2 minutes. Ajoutez le **bar**, faites-le cuire 3 à 4 minutes côté peau, puis retournez-le et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade au chou-fleur et aux épinards** ainsi que les **pommes de terre** sur les assiettes. Accompagnez le tout du **bar** et de la **sauce au beurre**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Chou-fleur (g) *	150	300	450	600	750	900
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Bébés épinards (g) 23) *	60	125	180	250	310	375
Filet de bar avec peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2791 / 667	367 / 88
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	7,3	1,0
Glucides (g)	69	9
Dont sucres (g)	13,6	1,8
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,3	0,0

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 02 | 2018

CONSEIL : Si vous préférez que tout le plat soit chaud, faites saisir la salade au wok 5 à 6 minutes à feu moyen-vif.