



ÉGLEFIN ET POIREAUX CUITS À L'ÉTUVÉE

Accompagnés d'endives caramélisées et de pommes de terre



Pommes de terre à chair ferme



Endive ✱



Poireau ✱



Noix de muscade



Graines de moutarde



Filet d'églefin sans peau ✱

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

À consommer dans les 3 jours

Ce plat s'inspire de la cuisine flamande. L'églefin est cuit au four sur un lit de poireaux braisés à la moutarde. Vous allez préparer la sauce avec du beurre fondu, des herbes fraîches et un peu de bouillon.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, feuille d'aluminium, râpe, petite casserole avec couvercle et poêle.

Recette d'**églefin et poireaux cuits à l'étuvée** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez soigneusement les **pommes de terre** et découpez-les en quartiers. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites-les cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Pendant ce temps, taillez les **endives** en quartiers dans le sens de la longueur. Laissez le cœur dur pour éviter que les feuilles ne se détachent.



4 CUIRE LE POIREAU À L'ÉTUVÉE

Faites chauffer la petite casserole à feu moyen-vif et faites-y griller les **graines de moutarde** 1 minute. Ajoutez le beurre et laissez-le fondre 30 secondes. Ajoutez le **poireau**, la **noix de muscade** et la moutarde, puis, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez.



2 CARAMÉLISER LES ENDIVES

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire les **endives** 1 minute à feu vif. Baissez le feu, arrosez les chicons de **miel**, salez et poivrez, puis, à couvert, faites caraméliser 12 à 15 minutes à feu moyen-doux en remuant délicatement. Ensuite, réservez-les dans une feuille d'aluminium.



5 CUIRE L'ÉGLEFIN

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire l'**églefin** 2 à 3 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.



3 RÂPER LA NOIX DE MUSCADE

Pendant ce temps, taillez le **poireau** en rondelles et râpez $\frac{1}{4}$ cc par personne de **noix de muscade** à l'aide de la râpe.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre**, le **poireau**, les **endives** et l'**églefin** sur les assiettes. Garnissez avec une pincée de **noix de muscade** si vous le désirez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Endive (pc) *	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc) *	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (cc)	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Graines de moutarde (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Filet d'églefin sans peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	1	2	2	3	3
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2270 / 543	348 / 83
Lipides total (g)	20	3
Dont saturés (g)	9,1	1,4
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	15,5	2,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson 10) Moutarde

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).