



CABILLAUD POËLÉ À LA NOIX DE COCO

Accompagné de brocoli et d'une mayonnaise au citron vert



Total : 40 min.

Sans gluten

Facile

À consommer dans les 3 jours

Le cabillaud a une saveur douce et délicate. Évitez de trop bouger le poisson dans la poêle afin qu'il ne s'émiette pas. L'ajout de citron vert à la mayonnaise la rend d'autant plus fraîche, ce qui va très bien de pair avec le goût sucré de la noix de coco.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, casserole avec couvercle, essuie-tout, petit bol, poêle.

Recette de **cabillaud poêlé à la noix de coco** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



2 PRÉPARER LE BROCOLI ★

Pendant ce temps, dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Découpez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. Ajoutez le cube de bouillon de légumes, puis faites cuire le **brocoli** 4 à 6 minutes al dente, à couvert. Égouttez-le, réservez-le sans couvercle. Salez et poivrez si nécessaire.



3 PRÉPARER LA MAYONNAISE

Pendant ce temps, pressez le jus du **citron vert**. Mélangez 1 cc de **jus de citron vert** par personne à la **mayonnaise** dans le petit bol.



4 GRILLER LA NOIX DE COCO

Faites chauffer ¼ cs de beurre par personne dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez la **noix de coco râpée** et une pincée de sel, puis faites-la dorer 1 à 2 minutes. Attention toutefois à ce qu'elle ne brûle pas. Réservez hors de la poêle. Nettoyez la poêle avec de l'essuie-tout.



5 CUIRE LE POISSON

Faites chauffer le reste de beurre dans la même poêle à feu moyen-vif. Épongez le **filet de cabillaud** avec de l'essuie-tout, puis salez et poivrez. Faites-le cuire 2 à 3 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.



6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** puis disposez le **cabillaud** et le **brocoli** à côté. Saupoudrez de **noix de coco râpée** et accompagnez de **mayonnaise**.

★ **CONSEIL** : Si vous préférez du brocoli croquant, vous pouvez également rôtir le brocoli : Arrosez les bouquets de brocoli avec de l'huile d'olive, ajoutez du sel et du poivre, puis enfournez-les 16 à 20 minutes dans un four préchauffé à 200 degrés.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Brocoli (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Citron vert (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Filet de cabillaud sans peau (pc) 4) *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	515 / 123
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	16,2	2,5
Glucides (g)	53	8
Dont sucres (g)	4,1	0,6
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	0,9	0,1

ALLERGÈNES

3) Œuf 4) Poisson 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

★ **LE SAVIEZ-VOUS** : Saviez-vous que cette recette est riche en fer, en fibres et en vitamine C ?

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).