



## FILET DE CABILLAUD AVEC UNE PURÉE AU FENOUIL ET AUX ÉPINARDS

Accompagnés d'un œuf mollet et d'une sauce au beurre



Pommes de terre farineuses



Fenouil \*



Persil frisé frais \*



Citron \*



Épinards \*



Œuf de poule élevée en plein air \*



Filet de cabillaud sans peau \*

Total : 40-45 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

Consommer dans les 5 jours

Le cabillaud est un poisson maigre riche en nutriments, notamment les oméga 3. En plus d'être très bon pour la santé, il est extrêmement facile à préparer. Les saveurs fraîches accompagnent toujours bien le poisson — pour cette recette, nous avons donc choisi le fenouil et le citron.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle, essuie-tout et presse-purée.

Recette de **filet de cabillaud avec une purée au fenouil et aux épinards** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les pommes de terre. Pendant ce temps, lavez ou épluchez les **potatoes** et coupez-les en gros morceaux. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur. Taillez le fenouil en lanières. Conservez les fanes pour les utiliser en garniture. Hachez le **persil frisé** grossièrement. Pressez la moitié du **citron** et taillez l'autre en quartiers.



### 2 CUIRE LES LEGUMES

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faites cuire le **fenouil** 3 à 4 minutes. Ajoutez ensuite 1 cs d'eau par personne, puis baissez le feu. Laissez mijoter 10 à 12 minutes en remuant de temps à autre. Lors des 4 dernières minutes, ajoutez  $\frac{3}{4}$  des **épinards** et laissez-les réduire. Pendant ce temps, mettez les **potatoes** dans la casserole d'eau bouillante et faites-les cuire 12 à 14 minutes.



### 3 PRÉPARER LA PURÉE

Lors des 6 dernières minutes, ajoutez 1 **œuf** par personne aux **potatoes**. Égouttez ces dernières et réservez-les sans couvercle. Plongez les **œufs** dans de l'eau froide. Écrasez les **potatoes** pour en faire une purée épaisse. Ajoutez un filet de lait et 1 cc de moutarde par personne, puis mélangez bien. Ajoutez le **fenouil** et les **épinards** à la purée, puis salez et poivrez.



### 4 CUIRE LE CABILLAUD

Épongez le **cabillaud**, puis salez et poivrez. Faites chauffer  $\frac{1}{2}$  cs de beurre par personne dans la même poêle que pour le **fenouil** et faites cuire le **cabillaud** 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirez-le de la poêle en conservant le jus de cuisson.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE AU BEURRE

Chauffez la poêle contenant le jus de cuisson du **cabillaud** à feu moyen-vif et ajoutez  $1\frac{1}{2}$  cs de beurre par personne. Ajoutez le **persil** dès que le beurre mousse. Ajoutez 1 cc de **jus de citron** par personne après quelques secondes et mélangez bien. Retirez la poêle du feu.



### 6 SERVIR

Incorporez le reste des **épinards** à la **purée au fenouil**. Servez la **purée** et disposez le **cabillaud** à côté. Coupez l'**œuf mollet** en deux et présentez-le à côté du **cabillaud**. Garnissez avec une cuillère de **sauce au beurre** et accompagnez le tout des **quartiers de citron**.

1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

|  | 1P            | 2P            | 3P             | 4P             | 5P             | 6P   |
|--|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|------|
| Pommes de terre farineuses (g)             | 200           | 400           | 600            | 800            | 1000           | 1200 |
| Fenouil (pc) *                             | $\frac{1}{2}$ | 1             | $1\frac{1}{2}$ | 2              | $2\frac{1}{2}$ | 3    |
| Persil frisé frais (g) *                   | 5             | 10            | 15             | 20             | 25             | 30   |
| Citron (pc) *                              | $\frac{1}{3}$ | $\frac{2}{3}$ | 1              | $1\frac{1}{3}$ | $1\frac{2}{3}$ | 2    |
| Épinards (g) *                             | 100           | 200           | 300            | 400            | 500            | 600  |
| Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) * | 1             | 2             | 3              | 4              | 5              | 6    |
| Filet de cabillaud sans peau (pc) 4) *     | 1             | 2             | 3              | 4              | 5              | 6    |
| À ajouter vous-même                        |               |               |                |                |                |      |
| Huile d'olive (cs)                         | $\frac{1}{2}$ | 1             | $1\frac{1}{2}$ | 2              | $2\frac{1}{2}$ | 3    |
| Lait                                       | Un filet      |               |                |                |                |      |
| Moutarde (cc)                              | 1             | 2             | 3              | 4              | 5              | 6    |
| Beurre (cs)                                | 2             | 4             | 6              | 8              | 10             | 12   |
| Poivre et sel                              | Au goût       |               |                |                |                |      |

\* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 2881 / 689  | 427 / 102  |
| Lipides total (g)       | 38          | 6          |
| Dont saturés (g)        | 18,8        | 2,8        |
| Glucides (g)            | 44          | 7          |
| Dont sucres (g)         | 6,8         | 1,0        |
| Fibres (g)              | 9           | 1          |
| Protéines (g)           | 35          | 45         |
| Sel (g)                 | 0,6         | 0,1        |

### ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson

**CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez la quantité de sauce au beurre : utilisez 1 cs de beurre par personne et  $\frac{3}{4}$  cc de jus de citron. Vous pouvez aussi supprimer l'œuf mollet et le consommer le lendemain, au petit déjeuner ou au déjeuner.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

