



Cabillaud poêlé et brocoli croquant

Accompagnés de grenailles rôties et grana padano



Grenailles



Brocoli *



Pignons de pin



Échalote



Citron jaune



Filet de cabillaud *



Grana padano râpé *

Total : 40-45 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 3 jours

Famille

Dans cette recette, les légumes sont les vedettes. Le brocoli est d'abord brièvement cuit à l'eau, puis doré dans du beurre. Enfin, il est assaisonné avec des condiments tels que le citron et le grana padano pour le rendre croquant. Il est accompagné d'un délicieux cabillaud et de pommes de terre grenailles au four. Bon appétit !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, 2 poêles, essuie-tout et râpe.

Recette de **cabillaud poêlé et brocoli croquant** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES GRENAILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Lavez les **grenailles** et coupez-les en deux. Disposez-les dans le plat à four, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 30 à 35 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Retournez à mi-cuisson.



2 CUIRE LE BROCOLI À L'EAU

Pendant ce temps, dans la casserole portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le **brocoli**. Découpez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. À couvert, faites-les cuire al dente, soit 3 à 4 minutes. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide pour interrompre la cuisson.



3 PRÉPARER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu vif et faites-y dorer les **pignons de pin** à sec. Réservez hors de la poêle. Émincez l'**échalote**, prélevez le zeste du **citron** à l'aide de la râpe fine et coupez le fruit en quartiers.



4 CUIRE LE BROCOLI À LA POÊLE

Faites chauffer le beurre dans la même poêle et faites revenir l'**échalote** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **brocoli** et remuez 5 à 7 minutes à feu vif. À mi-cuisson, ajoutez ½ cc de **zeste de citron** par personne au brocoli. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE CABILLAUD

Pendant ce temps, tamponnez le **filet de cabillaud** à l'aide d'essuie-tout pour le sécher, puis salez et poivrez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif dans l'autre poêle. Faites-y cuire le **cabillaud** 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS** : Ce plat contient plus que la quantité journalière recommandée de vitamine C ! C'est notamment grâce au brocoli.



6 SERVIR

Servez les **grenailles** avec le **cabillaud** et le **brocoli**. Parsemez ces derniers de **pignons de pin** et de **grana padano** râpé, puis pressez un quartier de **citron** au-dessus du **poisson**.

✂️ **CONSEIL** : Si vous souhaitez relever le brocoli, parsemez-le de flocons de piment.

1 À 6 PERSONNES INGREDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Brocoli (g) ✳️	200	400	600	800	1000	1200
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cabillaud (pc) 4) ✳️	1	2	3	4	5	6
Grana padano râpé (g) 3) 7) ✳️	15	25	35	50	60	70

À ajouter vous-même

	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

✳️ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2450 / 586	400 / 96
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	8,3	1,4
Glucides (g)	44	7
Dont sucres (g)	5,0	0,8
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

3) Œuf 4) Poisson 7) Lait/lactose

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

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).