



ÉGLEFIN, OIGNONS DOUX ET SAUCE AU BEURRE

Avec du brocoli et des herbes fraîches



Pommes à chair mi-ferme



Brocoli *



Oignon



Persil plat frais *



Ciboulette fraîche *



Filet d'églefin sans peau *



Citron

 Total : 25-30 min.

 Sans gluten

 Facile

 Calorie-focus

 Consommer dans les 3 jours

Ce plat trouve son inspiration dans la cuisine flamande. Le filet d'églefin est cuit au four sur un lit d'oignons doux et accompagné d'une tranche de citron. Enfin, vous allez préparer une sauce maison à partir de beurre fondu, d'herbes fraîches et d'un peu de bouillon.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casseroles avec couvercle, poêle, plat à four et petite casserole.

Recette de **filet d'églefin, oignons doux et sauce au beurre** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés et préparez le bouillon de légumes dans la casserole. Lavez (ou épluchez) les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire à petit bouillon 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle ★.



2 CUIRE L'OIGNON

Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en fines rondelles et ciselez la **ciboulette** ainsi que le **persil plat**. Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle et faites-y cuire l'**oignon** 6 à 8 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez. L'**oignon** peut légèrement dorer. Ajoutez la moitié de la **ciboulette** et du **persil plat** à mi-cuisson.



3 SÉCHER LE POISSON

Coupez des bouquets de **brocoli** et les tiges en petits morceaux. Taillez le citron en rondelles. Épongez le **filet d'églefin** avec de l'essuie-tout.



4 CUIRE AU FOUR

Placez la moitié des **oignons** dans le plat à four et posez le **filet d'églefin** par-dessus. Salez et poivrez, puis disposez une rondelle de **citron** par personne sur l'**églefin**. Disposez le reste d'**oignons** sur le poisson, puis enfournez 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites cuire les **brocolis** à couvert dans la casserole contenant le bouillon pendant 8 à 10 minutes pour qu'ils restent un peu croquants. Égouttez-les en récupérant le bouillon. Puis, réservez sans couvercle. Juste avant de servir, faites fondre le reste de beurre dans la petite casserole à feu moyen-doux. Ajoutez un filet de bouillon, puis assaisonnez la sauce avec les autres **herbes fraîches** ainsi que du sel et du poivre.



6 SERVIR

Servez les **brocolis** et les **pommes de terre** dans les assiettes. Accompagnez du **poisson** et des **oignons**, puis versez la **sauce au beurre** par-dessus.

★ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Le fait de faire revenir les oignons à la poêle avant de poursuivre la cuisson au four leur confère une saveur douce et légèrement sucrée.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair mi-ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (brins) 23 *	3	6	9	12	15	18
Ciboulette fraîche (brins) 23 *	5	10	15	20	25	30
Brocoli (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet d'églefin sans peau (100 g) 4 *	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2625 / 628	262 / 63
Lipides total (g)	28	3
Dont saturés (g)	16,5	1,6
Glucides (g)	55	5
Dont sucres (g)	6,0	0,6
Fibres (g)	14	1
Protéines (g)	32	3
Sel (g)	3,4	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

★ **CONSEIL** : Si vous souhaitez relever le goût des pommes de terre, ajoutez-y un morceau de beurre, puis salez et poivrez.

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