



ÉGLEFIN ET FROMAGE FRAIS AUX FINES HERBES

Avec du concombre sauté, des pommes de terre et des tomates-cerises



Pommes de terre
Drieling



Filet d'églefin
sans peau



Concombre



Gousse d'ail



Aneth frais



Ciboulette
fraîche



Fromage frais



Tomates-cerises
rouges

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

À manger dans
les 3 jours

Généralement, le concombre se déguste dans une salade ou mariné dans du sucre et du vinaigre. Il accompagne souvent les plats piquants car sa fraîcheur contrebalance les épices. Mais aujourd'hui, vous allez le préparer en le faisant sauter à la poêle et ainsi redécouvrir un ingrédient connu. Nous sommes curieux de savoir ce que vous en pensez !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, 2 bols et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette d'églefin et fromage frais aux fines herbes : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pour les pommes de terre, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Coupez les **potatoes** en deux, voire en quatre pour les plus grosses. Faites-les cuire 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle.



2 COUPER

Pendant ce temps, épongez l'**églefin**, puis coupez-le en quatre. Coupez le **concombre** dans le sens de la longueur, épépinez-le à l'aide d'une cuillère à café, puis coupez-le en petits arcs.



3 PRÉPARER LE FROMAGE

Écrasez (ou émincez) l'**ail** et ciselez l'**aneth** et la **ciboulette**. Dans un bol, mélangez l'ail, la majeure partie des **herbes** et le **fromage frais**, puis salez et poivrez.



4 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer la moitié du beurre à feu moyen-doux dans le wok ou la sauteuse et faites cuire l'**églefin** 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirez-le ensuite de la poêle, ajoutez le **concombre** et faites sauter 3 à 4 minutes. Ajoutez le **fromage aux fines herbes** et le **poisson**, puis remuez délicatement 1 à 2 minutes.



5 PRÉPARER LES TOMATES

Pendant ce temps, coupez les **tomates-cerises** en deux. Dans l'autre bol, mélangez-les à l'huile d'olive vierge extra, au miel et à la moutarde. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Versez le reste du beurre sur les **potatoes** chaudes, puis salez et poivrez. Servez les **potatoes**, la **salade de tomates**, le **poisson** et le **concombre**. Parsemez du reste d'**aneth** et de **ciboulette**.

★ **CONSEIL** : S'il vous reste des herbes, ciselez-les et mélangez-les à du beurre avec du sel et poivre pour obtenir un délicieux beurre aux fines herbes fait maison.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre	250	500	750	1000	1250	1500
Drieling (g)						
Filet d'églefin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	⅛	¼	⅜	½	⅝	¾
Aneth frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Fromagefrais (g) 7) *	20	40	60	80	100	120
Tomates-cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	½	1	1	1	1½	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1	1	1½	1½
Miel (cc)	½	1	1	1	1½	1½
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2289 / 547	344 / 82
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	9,2	1,4
Glucides (g)	57	9
Dont sucres (g)	6,9	1,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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