



FILET D'ÉGLEFIN AUX LENTILLES ET LARDONS

Avec carotte et poireau



AIGLEFIN

Églefin, haddock, lieu, saint-pierre, ânon, habillot : ce poisson à la chair particulièrement fine se cache derrière bien des noms.



Oignon



Gousse d'ail



Carotte *



Poireau *



Lardons *



Lentilles



Filet d'églefin sans peau *

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Très facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Ce plat à base de poisson et de lentilles est prêt en un tour de main et dans une seule et même poêle. Tout comme la pomme de terre et les céréales, les lentilles appartiennent à la grande famille des féculents. Carburant indispensable à notre santé, ils doivent être consommés à chaque repas. Les lentilles ont la particularité d'être riches en fer, un élément souvent manquant dans notre alimentation. Vous l'aurez compris : les lentilles ont tout bon !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de **filet d'églefin aux lentilles et lardons** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez la **carotte** en morceaux de ½ cm et le **poireau** en fines rondelles.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez la **carotte** et le **poireau**, puis, à couvert, faites cuire 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. La **carotte** peut rester croquante.



3 CUIRE LES LARDONS

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **lardons** sans huile 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Égouttez les **lentilles**.



4 MÉLANGER

Ajoutez les **lardons** et les **lentilles** au wok contenant la **carotte** et le **poireau**, puis salez et poivrez ★. Réservez au chaud jusqu'au service.



5 CUIRE LE POISSON

Tamponnez le **filet d'églefin** avec de l'essuie-tout pour le sécher. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle que les **lardons** et faites cuire le **filet d'églefin** 1 à 2 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. Salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Attention : les lardons sont déjà salés. Goûtez avant d'assaisonner.



6 SERVIR

Servez les **lentilles aux légumes** sur des assiettes creuses et accompagnez du **filet d'églefin**.

▣ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Les lentilles sont très bonnes pour la santé. Ce sont des légumineuses très riches en fibres : parfait pour votre ligne !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Poireau (g) *	100	200	300	400	500	600
Lardons (g) *	40	80	120	160	200	240
Lentilles (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Filet d'églefin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
* À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2276 / 544	434 / 104
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	8,0	1,5
Glucides (g)	29	6
Dont sucres (g)	9,6	1,8
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	36	7
Sel (g)	2,4	0,5

ALLERGÈNES

4) Poisson

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