



FILET D'ÉGLEFIN ET LENTILES CUISINÉES

Aux lardons, aux carottes et aux poireaux



Oignon



Gousse d'ail



Carotte *



Poireau *



Lardons *



Lentilles



Filet d'églefin sans peau *

 Total : **30-35** min.

 Sans lactose

 Très facile

 Sans gluten

 À consommer dans les **3** jours

Rapide et à s'en lécher les babines ! L'églefin ressemble en terme de goût au cabillaud, sa structure est cependant un peu plus douce. Les lentilles de ce plat ne sont pas seulement délicieuses, elles contiennent également beaucoup de protéines, de fer et de vitamine B. De plus, elles contiennent beaucoup de glucides, il n'est donc pas nécessaire d'ajouter des féculents au plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

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



1 PRÉPARER

Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Coupez 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-y 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. Ensuite 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 de l'huile d'olive dans la même poêle que les **lardons** et faites-y cuire le **filet d'églefin** 1 à 2 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



6 SERVIR

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

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

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 (sachet) | 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) | 2195 / 525 | 420 / 101 |
| Lipides total (g) | 27 | 5 |
| Dont saturés (g) | 7,7 | 1,5 |
| Glucides (g) | 30 | 6 |
| Dont sucres (g) | 10,3 | 2,0 |
| Fibres (g) | 13 | 2 |
| Protéines (g) | 33 | 6 |
| Sel (g) | 2,8 | 0,5 |

ALLERGÈNES

4) Poisson

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

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).