



Brochette de poisson et sauce tomate maison

Avec une ciabatta grise aux graines de tournesol



VARAS ROSÉ

Le Varas Rosé est produit à partir d'un cépage local, le castelão, et de cabernet sauvignon. Des raisins de caractère pour un rosé qui l'est tout autant : la sauce n'a qu'à bien se tenir !



Piment rouge



Tomate



Aubergine



Oignon rouge



Dés de thon, de cabillaud et de saumon ✨



Épices pour curry



Ciabatta grise aux graines de tournesol



Brochettes



Mesclun ✨

Total : 30-35 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Chaque poisson de ce plat a son propre caractère : le saumon est délicieusement fondant, le thon albacore est charnu comme du bœuf et le cabillaud est extrêmement tendre. Quant à la sauce tomate aux oignons sautés, elle fait un accompagnement de choix.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Deux bols, deux poêles et un saladier.

Recette de **brochette de poisson et sauce tomate maison** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 210 degrés. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Taillez une demi-**tomate** par personne en trois quartiers de taille égale. Détaillez le reste. Coupez l'**aubergine** en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Émincez l'**oignon rouge**.



2 MARINER LE POISSON

Coupez le **thon** en deux. Dans un bol, mélangez tous les dés de poisson avec le **piment rouge**, le **curry** et la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis laissez mariner quelque temps. Enfourez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.



3 CUIRE L'AUBERGINE

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites cuire l'**aubergine** 6 à 8 minutes à feu vif, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Salez et poivrez.



4 CUIRE LES BROCHETTES DE POISSON

Pendant ce temps, enfiler les quartiers de **tomate** et le **thon** mariné en alternance. Dans l'autre poêle, faites cuire l'**oignon rouge**, les brochettes de poisson et le reste de **dés de poisson** selon le degré de cuisson désiré (entre 3 et 6 minutes). Attention à ce que le **thon** ne s'assèche pas trop !



5 MÉLANGER LES LÉGUMES

Mélangez les dés de **tomate** et l'**oignon rouge** dans l'autre bol, puis salez et poivrez la sauce. Dans le saladier, mélangez l'**aubergine**, le **mesclun**, le vinaigre balsamique noir et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la brochette de poisson et les dés de poisson avec la sauce **tomate** et la **salade** au mesclun et à l'**aubergine**. Accompagnez le tout de la **ciabatta aux graines de tournesol**.

★ CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, enfourez deux ciabattas par personne.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Dés de thon, de cabillaud et de saumon (g) 4) *	100	200	300	400	500	600
Épices pour curry (cc)	1	2	3	4	5	6
Ciabatta grise aux graines de tournesol (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Brochette (pc)	1	2	3	4	5	6
Mesclun (g) *	40	60	80	125	160	200
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2117 / 506	475 / 113
Lipides total (g)	26	6
Dont saturés (g)	4,0	0,9
Glucides (g)	35	8
Dont sucres (g)	7,8	1,7
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	30	7
Sel (g)	0,9	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja

21) Lait/lactose 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 24 | 2017

