



WINE BOX

Cabriz blanco

Ce plat à base de saumon fumé à froid appelle un vin souple, mais aussi un peu gras. Ce blanc frais fera donc parfaitement l'affaire.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 46
2016



Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos!

Casarecce intégrales au saumon fumé à froid et au fenouil

Avec une touche de fraîcheur grâce à la roquette et au citron

Le saumon fumé à froid de ce plat est issu d'élevages durables des fjords de Norvège. Il est ensuite fumé à froid aux Pays-Bas de manière artisanale. Le poisson s'accorde à merveille avec la douceur du fenouil et la fraîcheur du citron.



25-30 min



facile



manger au début



plaît aux enfants



sans lactose

conservé au réfrigérateur



Fenouil



Saumon fumé à froid



Roquette



Échalote



Courgette



Citron



Casarecce intégrales

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil	½	1	1½	2	2½	3
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Citron	¼	½	¾	1	1¼	1½
Casarecce intégrales (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Saumon fumé à froid (g) 4)	80	160	240	320	400	480
Roquette (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive (cs)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)*				Selon le goût		
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **4)** Poisson
Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 647 kcal | 32 g protéines | 73 g glucides | 21 g lipides dont 4 g saturés | 11 g fibres



1 Pour les casarecce, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle. Découpez l'échalote en demi-rondelles. Découpez le fenouil en quarts, ôtez le cœur dur et émincez en lamelles. Coupez la courgette en demi-rondelles. Pressez le jus du citron.



2 À couvert, faites cuire les casarecce 10 à 12 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez.

3 Entre-temps, faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse avec couvercle et faites-y revenir l'échalote à feu moyen 2 minutes. Ajoutez le fenouil et poursuivez la cuisson 8 minutes à couvert. Ajoutez la courgette à mi-cuisson. Après 4 minutes, retirez le couvercle, ajoutez 1 cs de jus de citron par personne, puis poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif.



4 Découpez le saumon en petits morceaux à l'aide d'une fourchette ou d'un couteau. Déchiquetez la roquette.

5 Ajoutez les casarecce cuites, ⅔ du saumon et la majeure partie de la roquette aux légumes, puis salez et poivrez.

6 Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez du reste de saumon et de roquette. Si vous le souhaitez, versez un filet d'huile d'olive vierge extra et de jus de citron.



Conseil ! Si vous n'appréciez pas le goût prononcé du fenouil, faites-le cuire 2 à 3 minutes de plus pour qu'il se ramollisse et que sa saveur s'adoucisse.

Les fanes du fenouil sont comestibles : émincez-les finement sans les faire cuire, puis parsemez-en le plat