Filet de merlan, épi de maïs et pommes de terre au four

Avec une sauce ravigote

LAVILA BLANC

Voici un joli plat d'été. Pour l'accompagner, quoi de mieux qu'un blanc léger, fondant et légèrement floral ?

- Épi de maïs ❄
- Pommes de terre Nicola
- Paprika en poudre
- filet de merlu avec peau ❄
- Ciboulette fraîche ❄
- Sauce ravigote ❄

Total : 35-40 min.

Facile

À manger dans les 3 jours

Original

Family

Sans gluten

Ce plat estival associe des pommes de terre au paprika croquantes cuites au four avec du poisson et du maïs à la ciboulette. S'il fait assez beau pour manger dehors, cuisez les épis de maïs sur le barbecue pour un délicieux goût fumé !

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Feuille d'aluminium, **plaque recouverte de papier sulfurisé** et **poêle**.
Recette de **filet de merlan, épi de maïs et pommes de terre au four** : c'est parti !

1 PRÉPARER LES PAPILLOTTES

Préchauffez le four à 210 degrés. Effeuillez les **épis de maïs**, lavez-les et disposez-en un par personne sur une feuille d'aluminium de 30 cm sur 30. Beurrez-les avec la moitié du beurre, salez et poivrez, puis refermez la feuille d'aluminium de sorte que l'air ne puisse pas y pénétrer.

2 COUPER LES POMMES DE TERRE

Lavez les **pommes de terre** (Nicola) et découpez-les en quartiers. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis arrosez-les avec la moitié de l'huile d'olive et du **paprika en poudre**. Salez et poivrez.

3 CUIRE AU FOUR

Disposez les **épis de maïs** sur la plaque de cuisson, à côté des **pommes de terre**, et enfournez le tout pendant 30 minutes. Retournez les **pommes de terre** quelques fois pendant la cuisson.

4 CISELER LA CIBOULETTE

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**.

★CONSEIL

Si vous n'aimez pas manger le maïs en épi, mettez-le à la verticale et détachez les grains en utilisant un couteau aiguisé et en partant du haut de l'épi. Mélangez-les ensuite au beurre et à la ciboulette et servez-les avec le reste du plat.

5 PRÉPARER LE POISSON

Lorsque les **pommes de terre** sont presque prêtes, faites chauffer le reste d'huile d'olive et de beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Tamponnez le **filet de merlu** avec de l'essuie-tout pour le sécher et faites-le cuire 1 à 2 minutes côté peau, puis baissez le feu et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes de l'autre côté (voir conseil). Salez et poivrez.

★CONSEIL

Pour qu'il reste délicieusement savoureux, arrosez régulièrement le poisson de sa graisse de cuisson pendant qu'il cuit.

6 SERVIR

Servez les **pommes de terre** au four croquantes et le **filet de merlu** sur les assiettes et accompagnez-les des **épis de maïs**. Attention lorsque vous ouvrirez l'aluminium : de la vapeur brûlante en sortira ! Garnissez les **épis de maïs** avec la **ciboulette** et accompagnez le plat de **sauce ravigote**.

★CONSEIL

Pour casser le maïs facilement, utilisez un couteau pour faire une entaille autour de l'épi, pile à la moitié. Saisissez-le ensuite avec les deux mains et brisez-le en son milieu.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Épi de maïs (pc) ❄	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Paprika en poudre (cc) ❄	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette fraîche (brins) 23) ❄	5	10	15	20	25	30
Filet de merlu avec peau (100 g) 4) ❄	1	2	3	4	5	6
Sauce ravigote (g) 3) 10) 19) 22)	40	50	75	100	125	150
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | ❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3439 / 822	591 / 141
Lipides total (g)	46	8
Dont saturés (g)	11,9	2,0
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	17,6	3,0
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	0,9	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

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

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 29 | 2017

HelloFRESH