



WINE BOX

Quinta da Espiga branco

Ce plat appelle un vin puissant et vif. Par exemple ce blanc portugais aux arômes de fleurs blanches et d'épices.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 47
2016

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

Colin à l'étuvée, chicons crémeux et pommes de terre

Servi avec des oignons de printemps croquants : un délice

La cuisson à l'étuvée est une méthode ancienne consistant à cuire à la vapeur des légumes et du poisson ou de la viande à feu doux. Le poisson conserve ainsi sa structure et reste très savoureux. Aujourd'hui, vous allez l'accompagner de pommes de terre et garnir le tout d'oignons de printemps croquants.



30-35 min



facile



manger au début



sans gluten

conserver au réfrigérateur



Oignons de printemps



Chicon



Filet de colin



Mâche



Pommes de terre Nicola



Gousse d'ail



Alpro cuisine

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignons de printemps	3	6	8	11	14	16
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Chicon	1	2	3	4	5	6
Filet de colin 4)	1	2	3	4	5	6
Alpro cuisine paquet (cs) 6)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mâche (g) 23)	30	60	80	120	140	160
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

4) Poisson 6) Soja

Peut contenir des traces de 23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, saladier

Valeurs nutritionnelles 620 kcal | 29 g protéines | 55 g glucides | 29 g lipides dont 10 g saturés | 8 g fibres



1 Lavez bien les pommes de terre (Nicola) et découpez-les en morceaux de 3 cm. Dans une casserole avec couvercle, versez de l'eau à hauteur des pommes de terre, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez, réservez sans couvercle, puis salez et poivrez.



2 Découpez les oignons de printemps en rondelles et écrasez l'ail ou émincez-le finement. Découpez le chicon en quarts, ôtez le cœur et émincez en lamelles de 2 cm. Découpez chaque pièce de colin en quatre parts égales.

3 Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir la majeure partie des oignons jeunes et de l'ail à feu doux 2 minutes. Ajoutez le chicon et remuez 4 minutes à feu moyen.

4 Ajoutez ensuite la moutarde et l'Alpro cuisine. Disposez le colin sur les légumes et laissez mijoter à couvert pendant 6 à 8 minutes.



5 Entre-temps, mélangez la mâche, l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir dans un saladier et ajoutez de poivre et du sel.

6 Servez les pommes de terre ainsi que le colin et les légumes étuvés sur les assiettes et garnissez du reste d'oignons de printemps.



Conseil ! Vous n'aimez pas spécialement le chicon ? Dans ce cas, atténuez-en l'amertume en ajoutant 1 cuillère à café de miel par personne.

Au contact de la lumière, le chicon devient vert. Mieux vaut donc le conserver au réfrigérateur ou dans un placard sombre et frais. Si les légumes ont tout de même verdi, ôtez-en les feuilles extérieures.