



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WINE BOX

Ramón Roqueta Blanco

Fraîcheur et notes tropicales. Voilà une très bonne description de ce vin qui s'accorde à merveille avec ce délicieux plat de poisson.



SEMAINE 48
2016

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

Filet de dorade, sauce aux jeunes oignons et yaourt

Accompagné de carottes et pommes de terre

La dorade est surnommée « Belle aux sourcils d'or » en raison de la bande dorée qui parcourt son front et ses joues. Elle se nourrit de crustacés, de larves et de petits poissons. De nos jours, environ 80 % des dorades sont élevées dans les pays du pourtour méditerranéen.

conserver au réfrigérateur



30-35 min



facile



manger au début



plaît aux enfants



sans gluten



Carottes douces



Jeunes oignons



Yaourt entier



Filet de dorade



Pommes de terre Nicola

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carottes (g)	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Jeunes oignons (botte)	2	4	6	8	10	12
Yaourt entier (cs) 7) 19) 22)	2	4	6	8	10	12
Filet de dorade, avec peau 4)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	1	1	1½	1½	2	2
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

4) Poisson **7)** Lait/lactose
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes et
22) noix.

Ustensiles

Grande casserole avec couvercle, plaque et papier de cuisson, bol, poêle

Valeurs nutritionnelles 641 kcal | 28 g protéines | 62 g glucides | 29 g lipides dont 9 g saturés | 11 g fibres



1 Préchauffez le four à 220 degrés. Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une grande casserole avec couvercle pour les carottes et les pommes de terre.



2 Coupez les carottes en quarts dans le sens de la longueur. Lavez ou épluchez les pommes de terre (Nicolas), coupez-les en bâtonnets. À couvert, faites cuire les pommes de terre et les carottes ensemble 10 minutes à feu moyen. Ensuite, égouttez.

3 Disposez les carottes et les pommes de terre sur une plaque recouverte de papier de cuisson, versez-y de l'huile d'olive, saupoudrez de sel et de poivre, puis enfournez 15 minutes.



4 Entre-temps, découpez les jeunes oignons en fines rondelles. Dans un bol, mélangez la moutarde, l'huile d'olive vierge extra, le yaourt et une partie des jeunes oignons. Réservez.

5 Faites chauffer le beurre dans une poêle pour y faire revenir le reste de jeunes oignons 1 minute. Ajoutez la dorade, faites-la cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif côté peau, puis retournez-la et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Enfin, salez et poivrez.

6 Servez les carottes et les pommes de terre sur les assiettes et accompagnez-les de la dorade et de la sauce au yaourt.



Conseil ! Vous manquez de temps ? Découpez les carottes en morceaux et faites-les cuire avec les pommes de terre 15 à 20 minutes. Égouttez-les et servez-les avec le poisson et la sauce au yaourt.