



WINE BOX

Ramón Roqueta Blanco

Voilà un plat de poisson qui tient au corps ! Pour que l'ensemble reste frais, nous optons pour un blanc catalan tendre.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 49
2016

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

Nouilles japonaises au poisson blanc et au gingembre parfumé

Aux légumes verts et aux champignons

Ce plat de nouilles est rapide à préparer, plein de saveurs et très sain. Cette recette associe brocolis, chou pointu et champignons à du colin pêché dans les eaux froides du nord-est de l'Écosse.



30-35 min



facile



manger
au début



sans
lactose

conserver au réfrigérateur



Champignons



Mélange chou pointu-brocolis



Filet de colin



Gousse d'ail



Gingembre



Sauce poisson



Sauce soja



Nouilles de sarrasin

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Gingembre (cm)	1	2	3	4	5	6
Champignons (g)	100	200	300	400	500	600
Mélange chou pointu-brocolis (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Sauce poisson (g) 4) 9) 12) 19)	5	10	15	20	25	30
Sauce soja (g) 1) 6) 9)	10	20	30	40	50	60
Nouilles de sarrasin (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Filet de colin (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)*	2	2	3	3	4	4
Miel (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre*			Selon le goût			

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **4)** Poisson

6) Soja **9)** Céleri

12) Sulfites

Peut contenir des traces de

19) cacahuètes et

23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, poêle

Valeurs nutritionnelles 551 kcal | 39 g protéines | 52 g glucides | 18 g lipides dont 3 g saturés | 6 g fibres



1 Dans une casserole avec couvercle, portez 500 ml d'eau à ébullition pour les nouilles. Émincez ou écrasez l'ail. Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Découpez les champignons en quarts.

2 Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir le gingembre et l'ail à feu moyen pendant 2 minutes. Ajoutez le mélange chou pointu-brocolis, la sauce poisson, la sauce soja, le miel et 2 cs d'eau par personne, puis remuez pendant 2 minutes. Ensuite, couvrez le wok et laissez cuire 8 minutes à feu moyen. Ajoutez les champignons à mi-cuisson.

3 Entre-temps, faites cuire les nouilles à couvert 3 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez.

4 Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire le colin 2 à 3 minutes de chaque côté.

5 Ajoutez les nouilles au wok ou à la sauteuse et poursuivez la cuisson en touillant 2 minutes à feu vif. Salez et poivrez.

6 Servez le plat sur les assiettes et accompagnez-le du colin.



Conseil ! Conservez une petite partie de la sauce soja et versez-la sur le colin pendant qu'il cuit. Ensuite, ajoutez simplement du poivre.