



WINEBOX

### Quinta da Espiga branco

Les plats de poissons frais appellent un vin qui l'est tout autant. Ici, nous optons pour un portugais de la région viticole de Lisbonne.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 51  
2016

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

## Cabillaud aux carottes violettes, boulgour aux légumes

Au yaourt assaisonné d'herbes fraîches

Ce plat dévoile une palette de couleurs automnales : le vert de la courgette, le boulgour et les herbes fraîches. Et le sucré des carottes violettes lui apporte une touche d'originalité tout en s'accordant parfaitement avec l'onctuosité du cabillaud. Commencez par cuire le poisson côté peau pour lui donner.

conserver au réfrigérateur



25-30 min



facile



à manger  
dans les 3  
jours



Persil plat, coriandre et menthe



Yaourt entier



Filet de cabillaud



Carotte violette



Courgette



Boulgour complet

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte violette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Boullgour complet (g 1)	85	170	250	335	420	500
Persil plat frais (branches) 23)	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (branches) 23)	2	4	6	8	10	12
Menthe fraîche (feuilles) 23)	3	6	9	12	15	18
Yaourt entier (cs) 7) 19) 22)	2	4	6	8	10	12
Filet de cabillaud avec peau (120 g) 4)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)*	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)*	1	2	3	4	5	15 g
Huile d'olive vierge extra*			Selon le goût			
Poivre et sel*			Selon le goût			

\* À ajouter vous-même

#### Allergènes

1) Gluten 4) Poisson 7)

Lait/lactose

Peut contenir des traces de 19) cacahuètes, 22) noix et 23) céleri.

#### Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, poêle

Valeurs nutritionnelles 532 kcal | 25 g protéines | 49 g glucides | 21 g lipides dont 3 g saturés | 10 g fibres



**1** Préparez le bouillon. Découpez la courgette en cubes et la carotte violette en demi-rondelles, puis réservez.



**2** Faites chauffer une casserole avec couvercle à feu doux et faites-y cuire le boullgour à sec pendant 1 minute en remuant. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter 15 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Ajoutez la courgette à mi-cuisson. Ensuite, égreinez à la fourchette, puis terminez la cuisson à couvert.



**3** Entre-temps, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok à feu moyen-vif et faites-y revenir la carotte 1 minute. Ajoutez 2 cs d'eau par personne, couvrez et laissez cuire 10 à 12 minutes à feu moyen. Salez et poivrez.

**4** Entre-temps, hachez les herbes fraîches et mélangez-en 1/4 au yaourt. Salez et poivrez, puis réservez.



**5** Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le filet de cabillaud 4 minutes côté peau à feu moyen-vif. Retournez-le et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes. Salez et poivrez.

**6** Mélangez le boullgour au reste des herbes fraîches et à l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez.

**7** Servez le boullgour, la carotte violette et le cabillaud sur les assiettes et garnissez de la sauce au yaourt et aux herbes.

**Conseil !** Lorsqu'on la découpe, la carotte violette déteint quelque peu en raison de la cyanidine qu'elle contient, à l'instar du chou rouge. Pour éviter d'avoir les mains mauves toute la soirée, pensez à enduire vos mains de jus de citron et d'huile, puis à bien les laver après la découpe des légumes.