



WINE BOX

Sedosa blanco
Ce vin blanc du centre de l'Espagne se marie parfaitement aux galettes de poisson et à la fraîcheur du yaourt.



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

SEMAINE 42
2016

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

Mini-pitas de galettes de poisson et aux carottes

Accompagnez d'une salade fraîche

Un régal pour tous les petits et grands chefs ! Ce plat est facile à préparer et vous permet de composer votre propre pain pita à table ! Les galettes de poisson sont réalisées à partir de cabillaud pêché dans le golfe d'Alaska.



35 à 40 min



facile



à manger dans les 3 jours



plaît aux enfants

conserver au réfrigérateur



Carotte



Salade Iceberg



Galettes de poisson à la française



Yaourt



Oignon rouge



Origan



Mini-pita

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge	1	2	3	4	5	6
Origan (cc)	1	2	3	4	5	6
Mini-pita 1)	2	4	6	8	10	12
Salade Iceberg	⅕	⅔	⅓	⅙	1	1⅕
Galettes de poisson à la française 1) 3) 4) 7)	2	4	6	8	10	12
Yaourt (cs) 7) 19) 22)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	3	3	4
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 3) Œufs
4) Poisson 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes et
22) noix.

Ustensiles

Plaque de cuisson avec
papier de cuisson,
poêle à frire, saladier

Valeurs nutritionnelles 731 kcal | 29 g protéines | 83 g glucides | 29 g lipides dont 7 g saturés | 11 g fibres



1 Préchauffez le four à 180 °C. Coupez la carotte en bâtonnets dans sa longueur et l'oignon rouge en demi-rondelles fines.

2 Répartissez les bâtonnets de carotte sur une plaque de cuisson avec papier de cuisson et aspergez-les de la moitié de l'huile d'olive. Assaisonnez d'origan, de poivre et de sel, puis faites cuire au four pendant 20 minutes. Mettez les pains pita au four avec les bâtonnets de carotte durant les dernières 6 à 8 minutes.



3 Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à frire et faites revenir l'oignon rouge pendant 6 minutes jusqu'à ce qu'il devienne croquant, puis retirez la poêle du feu.

4 Séparez quelques feuilles de salade Iceberg et conservez-en 2 par personne. Coupez le reste en fines tranches. Assaisonnez d'huile d'olive vierge extra, de vinaigre de vin blanc, de poivre et de sel dans un saladier.



5 Sortez l'oignon rouge de la poêle à frire. Faites fondre le beurre dans la même poêle et faites cuire les galettes de poisson pendant 7 minutes des deux côtés jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur dorée. Ajoutez l'oignon rouge pour le réchauffer durant les dernières minutes de cuisson.

6 Ouvrez les pains pita, puis remplissez-les de la feuille de salade Iceberg et des galettes de poisson. Servez avec les bâtonnets de carotte, le reste de la salade Iceberg et le yaourt.



Conseil ! Vous avez peu de temps ? Coupez la carotte en demi-tranches et faites-la cuire dans une poêle à frire pendant 6 à 8 minutes.

Séparez intégralement les deux parties des pains pita pour faciliter leur remplissage.