



WINE BOX

### Masan rosé

Ce plat de poisson très frais développe des accents asiatiques, surtout grâce à la sauce soja. Il appelle donc un vin vif : ce rosé fera parfaitement l'affaire.



www.hellofresh.fr / www.hellofresh.be

SEMAINE 43  
2016

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

## Églefin aux nouilles et aux haricots plats

Un plat asiatique exécuté en un tour de main

Nous avons préalablement découpé les haricots pour vous : cette recette est donc idéale après une journée chargée. L'églefin est le grand frère du merlan. D'une structure tendre, sa chair accompagne délicieusement les nouilles asiatiques.

25-30 min

facile

manger au début

plaît aux enfants

sans lactose

conserver au réfrigérateur



Haricots plats



Filet d'églefin



Oignon rouge



Gousse d'ail



Gingembre frais



Poivron rouge



Graines de sésame



## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge	½	1	1	1½	2	2
Gousse d'ail	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge	½	1	1½	2	2½	3
Graines de sésame (g) <b>11) 19) 22)</b>	5	10	15	20	25	30
Haricots plats (g) <b>23)</b>	100	200	300	400	500	600
Sauce soja (ml) <b>1) 6) 19)</b>	15	30	40	60	70	80
Filet d'églefin <b>4)</b>	1	2	3	4	5	6
Nouilles (g) <b>1)</b>	75	150	225	300	375	450
Huile de tournesol (cs)*	1	2	2	2	3	3
Cassonade brune (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*						

Selon le goût

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten **4)** Poisson  
**6)** Soja **11)** Sésame  
Peut contenir des traces de  
**19)** cacahuètes, **22)** noix et  
**23)** céleri.

## Ustensiles

Casserole avec couvercle,  
wok ou sauteuse avec  
couvercle, poêle

**Valeurs nutritionnelles** 546 kcal | 33 g protéines | 70 g glucides | 12 g lipides dont 2 g saturés | 7 g fibres



**1** Émincez l'oignon rouge et écrasez l'ail ou hachez-le très finement. Épluchez le gingembre et hachez-le finement. Découpez le poivron en lamelles, puis en deux.



**2** Pour les nouilles, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans une casserole avec couvercle. Faites chauffer un wok ou une sauteuse avec couvercle à feu vif et faites-y griller les graines de sésame sans matière grasse. Ensuite, réservez-les.



**3** Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'oignon rouge, l'ail et le gingembre à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez les haricots et le poivron ainsi que 2 cs d'eau par personne. Couvrez et faites cuire 8 minutes à feu moyen-vif. À mi-cuisson, ajoutez la cassonade et ⅓ de la sauce soja.

**4** Faites chauffer le reste de l'huile de tournesol dans une poêle et faites-y cuire l'églefin pendant 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. Versez le reste de sauce soja.

**5** Entre-temps, faites cuire les nouilles à couvert pendant 3 à 4 minutes. Après les avoir égouttées, ajoutez-les au wok ou à la sauteuse contenant les haricots. Ajoutez également la moitié des graines de sésame et remuez 1 minute à feu vif. Salez et poivrez.

**6** Servez le plat sur les assiettes, puis garnissez du reste de graines de sésame et accompagnez de l'églefin.

**Conseil !** Si vous préférez éviter la cassonade, optez pour du miel ou de la sauce soja sucrée. Vérifiez si vous avez obtenu la saveur désirée en goûtant la préparation.

**Le saviez-vous ?** L'églefin appartient à la famille des gadidés. Il se différencie du cabillaud par une ligne noire sur les flancs et une tache noire juste au-dessus de la nageoire pectorale : le « pouce de Saint-Pierre ».

