



Filet d'églefin aux lentilles et lardons

accompagné de carottes et poireaux

ÉQUILIBRÉ 35 min. • À consommer dans les 3 jours



ÉQUILIBRÉ

Découvrez chaque semaine
3 recettes équilibrées,
faibles en calories et riches
en bienfaits.



Oignon



Gousse d'ail



Peen



Poireau



Lardons



Lentilles



Filet d'églefin

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel, vinaigre
balsamique blanc

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, wok ou sauteuse avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Peen* (g)	100	200	400	400	600	600
Poireau* (g)	100	200	200	400	400	600
Lardons* (g)	25	50	75	100	125	150
Lentilles (paquet)	½	1	1½	2	2½	3
Filet d'églefin* (pc) 4)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2182 / 522	443 / 106
Lipides total (g)	28	6
Dont saturés (g)	6,5	1,3
Glucides (g)	29	6
Dont sucres (g)	10,1	2,1
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	2,4	0,5

Allergènes :

4) Poisson



1. Couper

Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez la **carotte** en morceaux de ½ cm et le **poireau** en fines rondelles.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez la **carotte** et le **poireau**, couvrez et faites-les cuire 5 à 7 minutes à feu moyen-vif. La **carotte** peut rester croquante.



3. Cuire les lardons

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **lardons** sans huile 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient croquants. Égouttez les **lentilles**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Toutes les légumineuses sont riches en fer, mais les lentilles décrochent la palme. Les haricots rouges arrivent en deuxième place. De plus, les lentilles sont les légumineuses qui contiennent le plus de potassium, un minéral qui contribue au maintien d'une bonne tension artérielle.



4. Mélanger

Ajoutez les **lardons**, les **lentilles** et 1 cc de vinaigre balsamique dans le wok contenant la **carotte** et le **poireau**, puis salez et poivrez (voir CONSEIL).

CONSEIL : Attention : les lardons sont déjà salés naturellement. Goûtez bien et utilisez surtout du poivre pour l'assaisonnement.



5. Cuire le poisson

Épongez le **filet d'églefin** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle utilisée pour les **lardons** et faites cuire le **filet d'églefin** 1 à 2 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



6. Servir

Servez les **lentilles** aux légumes dans des assiettes creuses et accompagnez-les du **filet d'églefin**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce plat contient près de la moitié des apports journaliers recommandés en fibres.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.