



FILET D'ÉGLEFIN ET SAUCE À LA CIBOULETTE

Avec des pommes de terre et des carottes au four



CIBOULETTE

Récoltez la ciboulette vous même ! À l'aide de ciseaux, coupez les tiges en fonction de vos besoins. Cet aromate repousse très vite mais ne le laissez pas fleurir, les tiges resteront ainsi tendres.



Carotte ✨



Pommes de terre Nicola



Filet d'églefin sans peau ✨



Ciboulette fraîche ✨



Yaourt entier ✨

Total : 35-40 min.

Family

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

L'églefin est un poisson blanc appartenant à la famille de la morue. Son goût tout doux plaira aux enfants, surtout combiné à des pommes de terre au four. Astuce : Le temps de cuisson au four peut varier selon votre type de four. Plantez une fourchette dans les légumes, si elle se plante facilement, ils sont cuits !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, petit bol et poêle.

Recette de **filet d'églefin et sauce à la ciboulette** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour les pommes de terre et les carottes, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole. Pesez 200 g de **carottes** par personne. Coupez les **carottes** dans le sens de la longueur, puis en quartiers. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers longs et fins.



2 CUIRE À L'EAU

Faites cuire les **carottes** et les **pommes de terre** 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 ENFOURNER

Disposez les **carottes** et les **pommes de terre** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, tamponnez avec de l'essuie-tout, puis arrosez avec l'huile d'olive. Enfourez 15 à 25 minutes. Salez et poivrez.



4 PRÉPARER LA SAUCE À LA CIBOULETTE

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette** fraîche. Dans le petit bol, mélangez le **yaourt entier**, la moutarde et la **ciboulette**. Salez et poivrez.



5 CUIRE LE POISSON

Vers la fin de la cuisson au four, tamponnez le **filet d'églefin** à l'aide d'essuie-tout pour le sécher. Faites fondre le beurre dans la poêle et, à feu moyen-vif, faites-y cuire le **filet d'églefin** 2 à 3 minutes de chaque côté. Retirez le **poisson** de la poêle et incorporez la **sauce à la ciboulette** à la graisse de cuisson.



6 SERVIR

Servez les **carottes** et les **pommes de terre** sur les assiettes, disposez le **filet d'églefin** par-dessus et accompagnez de **sauce à la ciboulette**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre Nicola (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Yaourt entier (cs) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Filet d'églefin sans peau (120 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1½	2½	3	3½	4	4½
Moutarde* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2443 / 584	377 / 90
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	7,7	1,2
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	11,9	1,8
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	0,5	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !