FILET D'ÉGLEFIN AU CITRON ET AU LARD

Avec une purée estivale aux épinards et aux tomates

ÉGLEFIN

Églefin, haddock, lieu, saint-pierre, ânon, habillot : ce poisson à la chair particulièrement fine se cache derrière bien des noms.

- Pommes de terre farineuses
- Citron
- Filet d'églefin sans peau ❄
- Lard ❄
- Tomate ❄
- Gousse d'ail
- Épinards ❄

Total : 25-30 min.

Sans gluten

Facile

Consommer dans les 3 jours

Associés à du poisson blanc, l'acidité du citron et le salé du lard créent le parfait équilibre. Proche cousin du cabillaud, l'églefin a un goût légèrement plus prononcé et sa chair est plus tendre. Ce filet d'églefin est certifié MSC et donc issu d'une pêche durable labelisée. Pour en apprendre davantage sur l'églefin, plongez dans notre blog !

EN SAVOIR PLUS SUR • L'ÉGLEFIN • SUR NOTRE BLOG

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Casserole avec couvercle, **wok** ou **sauteuse**, **poêle** et **presse-purée**.
Recette de **filet d'églefin au citron et au lard** : c'est parti !

1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les grossièrement. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**. Portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.

2 PRÉPARER LE POISSON

Prélevez le zeste du **citron**, puis taillez-le en quartiers ★. Saupoudrez le **filet d'églefin** de ¼ cc de **zeste de citron** par personne, puis salez et poivrez. Enroulez chaque **filet d'églefin** dans 2 tranches de **lard**.

3 CUIRE LES LÉGUMES

Coupez les **tomates** en dés et écrasez ou émincez l'**ail**. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**ail** et les **épinards** 4 à 5 minutes, éventuellement en plusieurs fois. Ajoutez les **dés de tomates** et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes ★★.

4 CUIRE LE POISSON

Dans la poêle, chauffez le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites cuire l'**églefin** 2 à 3 minutes de chaque côté.

★**CONSEIL :** Si vous n'aimez pas le zeste de citron, mais que vous préférez le jus, supprimez le zeste de la recette et pressez les quartiers de citron sur le poisson juste avant de servir (ou à table). Vous pouvez aussi en ajouter un peu à la purée, mais faites-le à table : le goût devient un peu amer si la préparation repose trop longtemps.

5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre**, le beurre et la moutarde à l'aide du presse-purée. Ajoutez les **épinards** et les **tomates**, versez la graisse de cuisson du **poisson** sur le tout, puis salez et poivrez.

6 SERVIR

Servez l'**églefin** avec la **purée aux épinards** et les **quartiers de citron**.

★★**CONSEIL :** Si les tomates et les épinards libèrent beaucoup d'eau, égouttez-les dans une passoire avant de les mélanger aux pommes de terre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre farineuses (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet d'églefin sans peau (100 g) 4) ❄	1	2	3	4	5	6
Lard (tranches) ❄	2	4	6	8	10	12
Tomate (pc) ❄	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) 23) ❄	100	200	300	400	500	600
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2841 / 679	426 / 102
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	12,3	1,8
Glucides (g)	62	9
Dont sucres (g)	6,5	1,0
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,0	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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