



FILET D'ÉGLEFIN SAUCE AU BEURRE ET À L'OIGNON

Servi avec des brocoli et des herbes fraîches



Pommes à chair mi-ferme



Oignon



Persil plat et ciboulette frais *



Brocoli *



Citron *



Filet d'églefin *

Total : 30 min.

Sans gluten

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 3 jours

Ce plat trouve son inspiration dans la cuisine flamande. Le filet d'églefin est cuit au four sur un lit d'oignons doux et est accompagné d'une tranche de citron. Enfin, vous allez préparer une sauce maison à partir de beurre fondu, d'herbes fraîches et d'un peu de bouillon.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2x casseroles avec couvercle, poêle, plat à four, essuie-tout et petite casserole.

Recette de **filet d'églefin sauce au beurre et à l'oignon** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 5). Lavez (ou épluchez) les **pommes de terre** et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire à petit bouillon 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle ★.



4 CUIRE AU FOUR

Placez la moitié des **oignons** dans le plat à four et posez le **filet d'églefin** par-dessus. Salez et poivrez, puis disposez une rondelle de **citron** par personne sur l'**églefin**. Disposez le reste d'**oignons** sur le poisson, puis enfournez 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

★ **CONSEIL** : Si vous souhaitez relever le goût des pommes de terre, ajoutez-y un morceau de beurre, puis salez et poivrez.



2 CUIRE L'OIGNON

Pendant ce temps, coupez l'**oignon** en fines rondelles et ciselez la **ciboulette** ainsi que le **persil plat**. Faites chauffer la moitié du beurre dans la poêle et faites-y cuire l'**oignon** 6 à 8 minutes à feu moyen-doux. Salez et poivrez. L'**oignon** peut légèrement dorer. Ajoutez la moitié de la **ciboulette** et du **persil plat** à mi-cuisson.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, faites cuire le **brocoli** à couvert dans la casserole contenant le bouillon pendant 8 à 10 minutes pour qu'il reste un peu croquant. Égouttez-le en récupérant le bouillon. Puis, réservez sans couvercle. Juste avant de servir, faites fondre le reste de beurre dans la petite casserole à feu moyen-doux. Ajoutez un filet de bouillon, puis assaisonnez la sauce avec les autres **herbes fraîches** ainsi que du sel et du poivre.



3 SÉCHER LE POISSON

Coupez des bouquets de **brocoli** et les tiges en petits morceaux. Taillez le **citron** en rondelles. Épongez le **filet d'églefin** avec de l'essuie-tout.



6 SERVIR

Servez le **brocoli** et les **pommes de terre**. Accompagnez du **poisson** et des **oignons**, puis versez la **sauce au beurre** sur le plat.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Le fait de faire revenir les oignons à la poêle avant de poursuivre la cuisson au four leur confère une saveur douce et légèrement sucrée.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair mi-ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat et ciboulette frais (g) ✳️	5	10	15	20	25	30
Brocoli (g) ✳️	250	500	750	1000	1250	1500
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Filet d'églefin (pc) 4) ✳️	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Beurre (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel	Selon le goût					

✳️ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2648 / 633	354 / 85
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	15,9	2,1
Glucides (g)	54	7
Dont sucres (g)	6,0	0,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	36	5
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson

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



#HelloFresh

SEMAINE 33 | 2019 HelloFRESH