



# Filet de perche du Nil, pommes de terre et poireau

Avec de l'oignon rouge et de la mayonnaise à l'aneth



## POIREAU

Le poireau est un proche cousin de l'ail et l'oignon, des légumes à bulbe. Le pied pousse sous terre, ce qui explique qu'il est toujours blanc. Ne jetez surtout pas le vert qui est gorgé de vitamines !



Rondelles de pommes de terre \*



Oignon rouge \*



Poireau \*



Filet de merlu avec peau \*



Aneth frais \*



Mayonnaise \*

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

À manger dans les 3 jours

La perche du Nil est un poisson blanc apprécié pour sa chair ferme et sa saveur délicate. Dans cette recette, il est accompagné de rondelles de pommes de terre précuites qu'il ne reste qu'à dorer. Le tout est garni de mayonnaise à l'aneth, une combinaison classique de la cuisine scandinave où cette herbe sublime souvent les plats de poisson.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Poêle avec couvercle, sauteuse avec couvercle en poêle.

Recette de **filet de perche du Nil, pommes de terre et poireau** : c'est parti !



## 1 PRÉPARER

- Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et, à couvert, faites-y cuire les **rondelles de pommes de terre** 16 à 17 minutes à feu moyen-vif en retirant le couvercle lors des 5 dernières minutes.
- Émincez l'**oignon rouge**.
- Taillez le **poireau** en demi-rondelles.



## 3 CUIRE ET MÉLANGER

- Tamponnez le **filet de perche** à l'aide d'essuie-tout pour le sécher, puis salez et poivrez.
- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle et faites-y cuire le **filet de perche** 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif.
- Ciselez l'**aneth** finement et mélangez-le à la **mayonnaise**.
- Égouttez le **poireau** étuvé et mélangez-le avec le reste de beurre ainsi que du sel et du poivre ★.



## 2 ÉTUVÉ LE POIREAU

- Faites chauffer la moitié du beurre dans la sauteuse et faites revenir l'**oignon** et le **poireau** 1 minute à feu vif.
- Ajoutez de l'eau pour que le **poireau** en soit recouvert jusqu'à la moitié. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la sauteuse, puis laissez mijoter 6 à 8 minutes à couvert.



## 4 SERVIR

- Servez le **filet de perche**, les **rondelles de pommes de terre** et le **poireau** étuvé sur les assiettes. Accompagnez le tout de **mayonnaise à l'aneth**.

★ **CONSEIL** : Le fait d'ajouter un morceau de beurre au poireau après l'avoir étuvé le rend délicieusement doux et onctueux.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|                                     | 1P            | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|-------------------------------------|---------------|-----|-----|-----|------|------|
| Rondelles de pommes de terre (g) *  | 200           | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Oignon rouge (pc)                   | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Poireau (pc) *                      | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Filet de perche du Nil (100 g) 4) * | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Aneth frais (brins) 23) *           | 3             | 6   | 9   | 12  | 15   | 18   |
| Mayonnaise (g) 3) 10) 19) 22) *     | 25            | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| À ajouter vous-même                 |               |     |     |     |      |      |
| Huile d'olive (cs)                  | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Cube de bouillon de légumes (pc)    | ¼             | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Beurre (cs)                         | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Poivre et sel                       | Selon le goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

## VALEURS NUTRITIONNELLES

|                   | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3159 / 755  | 418 / 100  |
| Lipides (g)       | 45          | 6          |
| Dont saturés (g)  | 12,2        | 1,6        |
| Glucides (g)      | 52          | 7          |
| Dont sucres (g)   | 13,4        | 1,8        |
| Fibres (g)        | 12          | 2          |
| Protéines (g)     | 29          | 4          |
| Sel (g)           | 1,8         | 0,2        |

## ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson 10) Moutarde

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 !