WINE BOX

Quinta da Espiga blanco
Voici un blanc épicé et ample qui s'accorde à merveille avec les multiples saveurs de ce plat haut en couleur. On y devine des rayons de soleil !

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 48
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Filet de cabillaud au couscous perlé

Aux raisins secs et tomates cerises rôties

La cabillaud de ce plat est issu de la pêche durable. Il provient du nord de l'océan Atlantique, à l'est de l'Islande. On l'associe ici à du couscous perlé et à des tomates cerises. Enfin, le persil plat apporte à l'ensemble des notes épicées.

❄ conserver au réfrigérateur

30-35 min
beaucoup d'opérations
manger au début
plaît aux enfants

❄ ☐ Carottes

❄ ☐ Persil plat frais

❄ ☐ Filet de cabillaud

☐ Tomates cerises

☐ Couscous perlé

☐ Raisins secs

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Persil plat frais (branches) 23)	3	6	9	12	15	18
Couscous perlé (g) 1) 17)	85	170	250	335	420	500
Raisins secs (g) 19) 22)	15	30	45	60	75	100
Filet de cabillaud (pc) 4)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)*	1	1½	2	2½	3	3½
Beurre (cs)*	1	2	3	4	5	6
Farine (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 4) Poisson
Peut contenir des traces de 17) œufs, 19) cacahuètes, 22) noix et 23) céleri.

Ustensiles
Plaque de cuisson, casserole avec couvercle, poêle et bol

Valeurs nutritionnelles 690 kcal | 29 g protéines | 85 g glucides | 24 g lipides dont 11 g saturés | 9 g fibres

1 Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon.

2 Coupez la carotte dans le sens de la longueur, puis en demi-rondelles. Ôtez la partie verte des tomates cerises. Disposez celles-ci et les carottes sur une plaque de cuisson, puis versez la moitié de l'huile d'olive par-dessus. Salez et poivrez, puis enfournez 15 minutes.

3 Entre-temps, émincez finement le persil. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une casserole avec couvercle. Ajoutez le couscous perlé, les raisins secs et le bouillon, puis, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux. Ensuite, égouttez et ajoutez ⅓ du persil avant de saler et poivrer.

4 Entre-temps, faites chauffer le beurre dans une poêle et faites-y cuire le cabillaud 2 à 3 minutes par côté à feu moyen-vif. Salez et poivrez, retirez le cabillaud de la poêle et réservez au chaud et à couvert. Réservez la poêle avec les restes de cuisson.

5 Dans un bol, mélangez la farine et 2 cs d'eau par personne, puis versez le liquide dans la poêle en même temps que ⅓ du persil. Récupérez le jus des tomates cerises et ajoutez-le à la sauce au beurre. Portez la sauce à ébullition brièvement et remuez jusqu'à ce qu'elle soit légèrement liée par la farine. Salez et poivrez.

6 Mélangez délicatement les tomates cerises et la carotte au couscous perlé. Dressez ce dernier sur les assiettes et accompagnez-le du cabillaud. Versez la sauce au beurre sur le poisson et garnissez du reste de persil.

Conseil ! Si vous n'avez pas le temps de faire une sauce au beurre, vous pouvez faire cuire le cabillaud normalement et mélanger tout le beurre ainsi que le jus des tomates cerises au couscous perlé.

Le saviez-vous ? Le cabillaud se nourrit de crustacés, crevettes, moules et autres petits poissons.