



CABILLAUD POÊLÉ ET RATATOUILLE

ACCOMPAGNÉ DE GREMOLATA ET D'UN PAIN AUX OLIVES

INGRÉDIENT SPÉCIAL



HELLO CABILLAUD

Le cabillaud (du néerlandais Kabeljau) et la morue désignent en fait un seul et même poisson, très apprécié pour sa chair ferme et son absence de fines arêtes.



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine *



Courgette *



Poivron jaune *



Tomates



Feuille de laurier



Origan séché



Persil plat frais *



Citron



Pain aux olives



Filet de cabillaud *

45 - 50 min

Beaucoup d'opérations

À manger dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer un classique provençal : la ratatouille. Composé de tomate, de poivron, de courgette et d'aubergine, ce mijoté est assaisonné avec de l'origan, du laurier et du basilic frais. Et pour une touche de fraîcheur, vous allez l'accompagner de gremolata, un mélange fréquemment utilisé dans la cuisine italienne, composé de persil plat, d'ail cru, d'huile d'olive et de zeste de citron.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole, petit bol, essuie-tout et poêle.

Recette de cabillaud poêlé et ratatouille : c'est parti !



1 DÉCOUPER ET CUIRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez l'**aubergine** et la **courgette** en rondelles de ½ cm. Taillez le **poivron jaune** en grosses lanières. Faites chauffer l'huile d'olive dans la casserole. Faites revenir l'**oignon** et la moitié de l'**ail** 4 à 5 minutes à feu moyen. Ajoutez l'**aubergine**, faites cuire 2 à 3 minutes par côté, puis retirez les deux de la casserole.



2 PRÉPARER LA RATATOUILLE

Dans la même casserole, faites cuire la **courgette** et le **poivron** 2 à 3 minutes par côté, puis retirez de la poêle. Ajoutez à présent les **tomates** en boîte, l'**origan**, la **feuille de laurier** et le vinaigre de vin rouge à la casserole et écrasez les **tomates** très finement à l'aide d'une spatule. Ajoutez les **légumes**, émiettiez le cube de bouillon au-dessus de la casserole, baissez le feu sur doux et laissez mijoter 16 à 20 minutes à couvert. Salez et poivrez, puis remuez bien.



3 PRÉPARER LA GREMOLATA

Pendant ce temps, ciselez les brins de **persil plat** très finement ★. Prélevez le zeste du **citron**, puis taillez-le en rondelles. Dans le bol, mélangez le **persil**, ½ cc de **zeste de citron** par personne, le reste d'**ail** et l'huile d'olive vierge extra, puis salez.

★ **CONSEIL** : Plus le persil est haché finement, plus la gremolata est savoureuse.



4 CUIRE LE PAIN

Enfournez le **pain aux olives** 4 à 6 minutes



5 CUIRE LE POISSON

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et épongez le **filet de cabillaud** avec de l'essuie-tout. Faites cuire le **poisson** 3 à 4 minutes côté peau, puis 2 à 3 minutes de l'autre côté.



6 SERVIR

Servez le **cabillaud** et la **ratatouille** sur les assiettes. Garnissez le **cabillaud** avec la **gremolata**. Accompagnez le tout du **pain aux olives** et des **rondelles de citron**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pc)	1	1	1	1	2	2
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais (brins) 23) *	6	12	18	24	30	36
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pain aux olives (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Filet de cabillaud avec peau (130 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin rouge* (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3561 / 851	386 / 92
Lipides (g)	47	5
Dont saturés (g)	9,7	1,1
Glucides (g)	65	7
Dont sucres (g)	23,6	2,6
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	37	4
Sel (g)	2,1	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson
 Peut contenir des traces de : 17) Oeufs 20) Soja 21) Lait/lactose
 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be
 www.hellofresh.lu
 SEMAINE 16 | 2018

