



Filet de bar frit au beurre de sauge maître d'hôtel

servi avec du poireau, des champignons et pommes de terre au curie

ÉQUILIBRÉ 45 min. • À consommer dans les 3 jours

ÉQUILIBRÉ

Découvrez chaque semaine
3 recettes équilibrées,
faibles en calories et riches
en bienfaits.



Pomme de terre
à chair ferme



Curry en poudre



Gousse d'ail



Poireau



Champignons.



Sauge fraîche



Filets de cabillaud
avec peau



Échalote

Ingrédients de base

Beurre, huile d'olive, Wittegroene sauzje,
Blaar, Peil, zout en sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, petit bol, essuie-tout, plaque de cuisson et papier sulfurisé

1 à 6 Personnes ingrédients

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|
| Pomme de terre à chaire me* (g) | 250 | 500 | 750 | 1000 | 1250 | 1500 |
| Curry en poudre (cc 9) 10) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Gousse d'ail (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poireau* (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Champignons* (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Sauge fraîche* (g) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Filets de cabillaud avec peau* (pc 4) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Échalote (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|--------------------------------|---|----|----|---|----|----|
| Beurre (cs) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique blanc (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

| | Par portion | Pour 100 g |
|-------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2561 / 612 | 393 / 94 |
| Lipides total (g) | 25 | 4 |
| Dont saturés (g) | 8,7 | 1,3 |
| Glucides (g) | 57 | 9 |
| Dont sucres (g) | 6,4 | 1,0 |
| Fibres (g) | 10 | 2 |
| Protéines (g) | 34 | 5 |
| Sel (g) | 0,2 | 0,0 |

Allergènes:

4) Poisson 9) Céleri 10) Moutarde



1. Préparer les pommes de terre

Préchauffez le four à 200 degrés et sortez le beurre du réfrigérateur. Épluchez les pommes de terre, lavez-les bien et coupez-les en morceaux. Dans un petit bol, mélangez ½ cs d'huile d'olive à ½ cc de poudre de curry par personne (voir CONSEIL). Répartissez les pommes de terre sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et versez dessus le mélange curry-huile. Salez et poivrez. Enfourez les pommes de terre 30 à 35 minutes.

CONSEIL : Si vous n'aimez pas le curry, mélangez-en moins à l'huile ou supprimez-le.



4. Préparer le beurre

Entre temps, mélangez le beurre (voir CONSEIL), la sauge et l'ail restant avec une fourchette dans un petit bol. Essayez le **filet** de bar avec de l'essuie-tout.

CONSEIL : Sortez le beurre bien à l'avance pour qu'il soit à température ambiante, il sera ainsi plus facile à mélanger.



2. Couper les légumes

Entre temps, pressez l'ail ou émincez-le. Hachez l'échalote. Coupez le poireau en fines rondelles et les **champignons** en tranches. Coupez finement la sauge.



5. Cuisson du filet de bar

Chauffez à feu moyen ½ cs par personne de beurre de sauge et faites-y cuire le **filet** de bar 2 à 3 minutes côté peau. Baissez le feu et faites cuire le poisson encore 1 minute de l'autre côté (voir CONSEIL). Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre. Ajouter le reste du beurre et 1 cuillère à soupe d'eau par personne dans la poêle et faites cuire encore 1 minute.

CONSEIL : Le poisson doit rester bien en place lorsqu'il cuit côté peau. Pressez-le doucement avec une spatule contre le fond de la poêle, sa peau deviendra ainsi agréablement croustillante.



3. Cuisson

Faites chauffer à feu moyen ½ cs d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'échalote et la moitié de la portion d'ail 1 à 2 minutes. Ajoutez le poireau, les **champignons** et le vinaigre balsamique blanc puis faites cuire les légumes 5 à 7 minutes à feu doux. Assaisonnez à votre goût avec du sel et du poivre.



6. Servir

Servez le **filet** de bar avec les pommes de terre et les légumes. Verser dessus la sauce de cuisson de la poêle.

CONSEIL : Ce plat est pauvre en sel. Et les 250 g de pommes de terre vous apportent des nutriments importants, comme de la vitamine B6, de la potassium, de la vitamine C et des fibres.

Bon appétit !

Contact

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