



FILET DE MAQUEREAU FUMÉ ET ACHARDS MAISON

Avec des légumes sautés et du riz



VARAS BRANCO

Le gras du filet de maquereau fumé se marie divinement avec le Varas Branco, un vin portugais qui présente suffisamment de structure pour faire contrepied à la richesse du poisson.



Racine de curcuma



Gingembre frais



Mélange de légumes



Riz cargo



Maquereau fumé



Graines de sésame

Total : 30-35 min.

Discovery

Facile

Sans lactose

À manger dans les 3 jours

Les achards de légumes sont un accompagnement acidulé originaire de la cuisine indonésienne. Vous pouvez les acheter tout faits, mais aujourd'hui, vous allez les préparer vous-même à partir du mélange de légumes et en utilisant notamment du curcuma, une racine proche du gingembre qui colore très fortement le plat. La légère acidité des achards offre un joli contrepied à la rondeur du maquereau, ce qui permet de créer un bel équilibre.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Râpe fine, 2 casseroles avec couvercle, aluminium, wok ou sauteuse et écumoire.

Recette de **filet de maquereau fumé et achards maison** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES ACHARDS

À l'aide de la râpe fine ★, râpez 1 cm de **curcuma** et ½ cm de **gingembre** (avec la peau) par personne au-dessus de la casserole. Ajoutez le vinaigre, le sucre, la moutarde et 3 cs d'eau par personne, couvrez et portez à ébullition. Salez. Ajoutez 50 g du **mélange de légumes** par personne, puis, à couvert, laissez cuire 5 à 7 minutes à feu doux. Laissez ces **achards** de légumes refroidir sans couvercle et mettez-les au réfrigérateur jusqu'à les utiliser.



2 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, préchauffez le four à 180 degrés. Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



3 RÉCHAUFFER LE MAQUEREAU

Pendant ce temps, enveloppez le **maquereau fumé** et 1 cc de sauce soja sucrée par personne dans une feuille d'aluminium et faites-le réchauffer 10 à 12 minutes au four.



4 GRILLER LE SÉSAME

Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y griller les **graines de sésame** à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez.



5 SAUTER AU WOK

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le même wok et faites-y sauter le reste du **mélange de légumes** 7 à 10 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le sambal et le reste de sauce soja sucrée, puis retirez la moitié des **achards** du wok à l'aide de l'écumoire. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **riz** et les **légumes** sautés sur les assiettes. Disposez le **maquereau** sur le **riz**, parsemez des **graines de sésame** grillées et accompagnez du reste d'**achards** ★★.

★ CONSEIL

Vous pouvez également écraser le gingembre et le curcuma à l'aide d'un presse-ail, ce qui vous évitera de vous salir les mains et vous permettra d'aller plus vite. Faites toute de même attention aux éclaboussures de curcuma : les taches s'enlèvent difficilement sur les vêtements.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Racine de curcuma (cm)	1	2	3	4	5	6
Gingembre frais (cm)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Maquereau fumé (g) 4) *	80	160	240	320	400	480
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	10	15	20	25	30	40
Vinaigre de vin blanc* (cs)	3	6	9	12	15	18
Sucre* (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja sucrée* (cc)	2	3	4	5	6	7
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3326 / 795	551 / 132
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	7,2	1,2
Glucides (g)	100	17
Dont sucres (g)	34,3	5,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	28	5
Sel (g)	4,8	0,8

ALLERGÈNES

4) Poisson 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

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.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 47 | 2017

★★ CONSEIL

Si vous aimez le piquant, servez le sambal à table. Ainsi, chacun pourra en ajouter à sa guise.