




# FILET DE SKREI, CREVETTES GRISES ET SAUCE À LA CRÈME ACCOMPAGNÉS D'UNE PURÉE DE POMMES DE TERRE ET DE COURGE ET D'UNE SALADE VERTE



 35-40 min

 Sans gluten

 Défi culinaire

 À consommer dans les 3 jours

Le skrei est un cabillaud d'hiver et est connu pour sa chair blanche ferme. Le nom de ce poisson vient du mot norvégien "skreid", ce qui signifie vagabond. Il fait référence à la longue migration que le poisson fait chaque année sur les îles Lofoten en Norvège. Là-bas, le skrei est pêché de manière durable. Les crevettes grises provenant de la mer Nord confère au plat une touche salée et légèrement sucrée, délicieuse avec les saveurs terreuses de la courge et de la pleurote du roi.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, sauteuse antiadhésive, casserole avec couvercle, presse-purée, petit saladier et saladier.

Recette de filet de skrei, crevettes grises et sauce à la crème : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Émincez l'**échalote**. Coupez les **pleurotes du roi** en fines tranches. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites-y revenir la moitié de l'**échalote** durant 2 minutes. Ajoutez les **dés de courge** et faites-les cuire 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer. Salez et poivrez, retirez-les de la poêle et réservez-les.



### 2 PRÉPARER LA PURÉE

Pendant ce temps, dans une casserole, faites bouillir une grande quantité d'eau et faites-y cuire les **potatoes** 12 à 15 minutes. Ajoutez les **dés de courge** pendant les 5 dernières minutes. Égouttez-les et écrasez-les à l'aide d'un presse-purée. Assaisonnez la purée avec  $\frac{3}{4}$  cs de beurre par personne, 25 ml de lait par personne, du poivre et du sel.



### 3 PRÉPARER LA SAUCE

Dans une sauteuse antiadhésive, faites chauffer  $\frac{1}{2}$  cs de beurre par personne à feu moyen et faites-y revenir le reste de l'**échalote** 2 minutes. Ajoutez les **pleurotes du roi** et faites-les cuire 5 à 7 minutes. Déglacez avec la **crème liquide**, portez le tout à ébullition et laissez mijoter pendant 5 minutes. Salez et poivrez.



### 4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, pressez le jus de la moitié du **citron** et coupez l'autre moitié en quartiers. Dans un saladier, mélangez la **salade** avec de l'huile d'olive extra vierge et  $\frac{1}{2}$  cc de **jus de citron** par personne. Salez et poivrez. Mettez les **crevettes** dans le **jus de citron** restant puis salez et poivrez. Ciselez le **persil plat**.



### 5 CUIRE LE FILET DE SKREI

Tamponnez le **filet de skrei** avec de l'essuie-tout et assaisonnez-le avec du sel et du poivre. Faites chauffer  $\frac{1}{2}$  cs de beurre par personne dans une poêle à feu moyen et faites-y cuire le **filet de skrei** sur la peau 2 à 3 minutes, baissez le feu, retournez le poisson et poursuivez la cuisson 1 à 2 minutes ★.



### 6 SERVIR

Servez la **purée** en versant la **sauce à la crème et aux pleurotes du roi** par-dessus. Placez le **filet de skrei** sur la **purée** et garnissez-le de **crevettes grises** et de **persil plat**. Servez la **salade verte** en accompagnement avec un **quartier de citron**.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas les crevettes crues, faites-les alors revenir avec le filet de skrei lors de la dernière minute de la cuisson

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|                                     | 1P             | 2P  | 3P             | 4P   | 5P              | 6P   |
|-------------------------------------|----------------|-----|----------------|------|-----------------|------|
| Pommes de terre à chair ferme (g)   | 250            | 500 | 750            | 1000 | 1250            | 1500 |
| Échalote (pc)                       | 1              | 2   | 3              | 4    | 5               | 6    |
| Pleurote du roi (pc) *              | 1              | 2   | 3              | 4    | 5               | 6    |
| Dés de courge (g 23) *              | 100            | 200 | 300            | 400  | 500             | 600  |
| Crème liquide (ml) 7) *             | 100            | 200 | 300            | 400  | 500             | 600  |
| Citron (pc)                         | $\frac{1}{2}$  | 1   | $1\frac{1}{2}$ | 2    | $2\frac{1}{2}$  | 3    |
| Mélange de salades de luxe (g 23) * | 20             | 40  | 60             | 80   | 100             | 120  |
| Crevettes grises (g) 2) *           | 25             | 50  | 75             | 100  | 125             | 150  |
| Persil plat frais (g) *             | $2\frac{1}{2}$ | 5   | $7\frac{1}{2}$ | 10   | $12\frac{1}{2}$ | 15   |
| Filet de skrei 4) (pc) *            | 1              | 2   | 3              | 4    | 5               | 6    |

À ajouter vous-même

|                                 |                |                |                |   |                |                 |
|---------------------------------|----------------|----------------|----------------|---|----------------|-----------------|
| Huile d'olive (cs)              | $\frac{1}{2}$  | 1              | $1\frac{1}{2}$ | 2 | $2\frac{1}{2}$ | 3               |
| Beurre (cs)                     | $1\frac{3}{4}$ | $3\frac{1}{2}$ | $5\frac{1}{4}$ | 7 | $8\frac{3}{4}$ | $10\frac{1}{2}$ |
| Huile d'olive vierge extra (cc) | $\frac{1}{2}$  | 1              | $1\frac{1}{2}$ | 2 | $2\frac{1}{2}$ | 3               |

Sel et poivre Selon le goût

\* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 3897 / 932  | 462 / 110  |
| Lipides (g)             | 66          | 8          |
| Dont saturés (g)        | 38,1        | 4,5        |
| Glucides (g)            | 65          | 8          |
| Dont sucres (g)         | 13,1        | 1,6        |
| Fibres (g)              | 10          | 1          |
| Protéines (g)           | 14          | 2          |
| Sel (g)                 | 0,1         | 0,0        |

## ALLERGÈNES

2) Crustacés 4) Poisson 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).