



Filet de merlu et poivrons aigres-doux

Accompagnés de pommes de terre rissolées et d'olives



Poivron rouge ✨



Gousse d'ail



Pommes de terre à chair ferme



Filet de merlu ✨



Olives Leccino ✨



Total : 40-45 min.



Sans gluten



Facile



À consommer dans les 3 jours

Le filet de merlu a un goût assez doux, ce qui en fait un poisson facile à apprécier. En accompagnement vous servez un mijoté de poivrons. En faisant mijoter le poivron, il devient délicieusement sucré. Les olives, quant à elles, apportent une note salée au plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petit bol, 2 sauteuses avec couvercle, essuie-tout et poêle.

Recette de **filet de merlu et poivrons aigres-doux** : c'est parti !



1 COUPER

Coupez le **poivron rouge** en lanières très fines. Écrasez l'**ail**. Épluchez les **pommes de terre** (ou lavez-les soigneusement) et coupez-les en quartiers.



2 MIJOTER LE POIVRON

Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen et faites-y revenir l'**ail** 1 minute. Ajoutez le **poivron**, du sel et du poivre. Laissez mijoter le **poivron** à couvert 20 à 25 minutes. Remuez régulièrement. Retirez le couvercle de la sauteuse et versez 1 cs de vinaigre balsamique noir par personne. Émiettez le cube de bouillon dedans. Ajoutez le sucre et poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes à feu moyen.



4 CUIRE LE POISSON

Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir restant, du sel et du poivre pour en faire une vinaigrette. Tampez le **filet de merlu** avec de l'essuie-tout★. Faites chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen et faites-y cuire le **filet de merlu** sur la peau 2 à 3 minutes. Réduisez le feu et faites cuire le **filet de merlu** 1 à 2 minutes de l'autre côté. Salez et poivrez.



5 MÉLANGER

Mélangez les **olives** dans le mijoté de **poivrons**. Goûtez-le et assaisonnez-le si nécessaire.

★**CONSEIL** : Il est important de bien sécher la peau du filet de merlu. Ainsi, il collera moins à la poêle.



3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans une autre sauteuse et faites-y cuire les **pommes de terre** à couvert 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retirez le couvercle de la casserole après 20 minutes. Salez et poivrez et remuez régulièrement.



6 SERVIR

Servez le **mijoté de poivrons** avec les **pommes rissolées**. Placez le **filet de merlu** (côté peau vers le haut) dessus. Arrosez le plat avec la vinaigrette selon votre goût.

***LE SAVIEZ-VOUS** : ce plat contient beaucoup de vitamine C !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	2	4	6	8	10	12
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre à chair ferme (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Filet de merlu (g) 4) *	100	200	300	400	500	600
Olives Leccino (g) *	15	30	45	60	75	90
À ajouter-vous même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cs)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	1	1	1½	2	2½	3
Sel et poivre	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2962 / 708	412 / 98
Lipides total (g)	35	5
Dont saturés (g)	8,1	1,1
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	19,5	2,7
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,1	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

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).