



POISSON EN SAUCE GÉNOISE À L'ORANGE

avec betteraves rôties, haricots verts et vinaigrette à l'amande

CUISINER
EN PREMIER

PRONTO



BONJOUR BETTERAVE

Ce délicieux légume racine déborde de vitamine C, qui renforce le système immunitaire

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 682



Morue



Oignon rouge,
tranché



Haricots verts,
parés



Betteraves
précuites



Orange navel



Amandes,
tranchées



Aneth



Quinoa blanc



Concentré de
bouillon de
légumes

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Zesteur
- Grande poêle antiadhésive
- Beurre **2** (2 c. à table | 4 c. à table)
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Petit bol
- Huile d'olive ou de canola
- Casserole moyenne
- Tasses à mesurer

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Morue **0** 285 g | 570 g
- Oignon rouge, tranché 56 g | 113 g
- Haricots verts, parés 170 g | 340 g
- Betteraves précuites 250 g | 500 g
- Orange navel 1 | 2
- Amandes, tranchées **5** 28 g | 56 g
- Aneth 10 g | 20 g
- Quinoa blanc ½ tasse | 1 tasse
- Concentré de bouillon de légumes 1 | 2

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0** Seafood/Fruit de Mer
- 1** Wheat/Blé
- 2** Milk/Lait
- 3** Egg/Oeuf
- 4** Soy/Soja
- 5** Tree Nut/Noix
- 6** Mustard/Moutarde
- 7** Peanut/Cacahuète
- 8** Sesame/Sésame
- 9** Sulphites/Sulfites
- 10** Crustacean/Crustacé
- 11** Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Préchauffez le four à **400°F** (pour rôtir les betteraves). Commencez la préparation lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 1, nous vous suggérons de couper les betteraves dans une grande assiette et de porter des gants!



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Zester **la moitié de l'orange** (1 orange pour 4 pers), puis presser l'**orange complète** dans un petit bol (2 oranges pour 4 pers). Couper les **betteraves** en quartiers. Sur une plaque à cuisson, arroser les betteraves d'un filet d'**huile** et saupoudrer de zeste d'orange. Rôtir au centre du four, jusqu'à ce que les betteraves soient chaudes, de 12 à 13 min.



4 CUIRE LE POISSON

Sécher la **morue** avec un essuie-tout. **Salier et poivrer**. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis la morue. Poêler jusqu'à ce qu'elle soit brun dorée et complètement cuite, de 3 à 4 min par côté. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



2 CUIRE LE QUINOA

Entre-temps, dans une casserole moyenne, porter à ébullition le **concentré de bouillon** et **1 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couper les **haricots verts** en deux. Hacher **2 c. à table d'aneth** (doubler pour 4 pers). Ajouter le **quinoa** à l'eau bouillante et baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le quinoa soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 15 min.



5 FAIRE LA SAUCE À L'ORANGE

Dans la poêle, ajouter **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers), le **jus d'orange** et l'**aneth**. Cuire, en combinant, jusqu'à ce que le beurre fonde et que la sauce soit parfumée, de 1 à 2 min.



3 CUIRE LES HARICOTS VERTS

Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis les **haricots verts** et l'**oignon**. **Salier et poivrer**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes commencent à ramollir, environ 3 min. Ajouter les **amandes**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les amandes soient brun doré, de 2 à 3 min. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



6 FINIR ET SERVIR

Séparer le **quinoa** avec une fourchette et répartir dans les assiettes. Garnir du **poisson** et des **légumes**. Napper le poisson de **sauce à l'orange**.

CROQUANT!

Les amandes grillées ajoutent une bonne dose de saveur et de texture aux haricots verts!