



## Eglefin et potimarron cuit en deux façons et chips de patates douces

👤 2 PERSONNES

👩‍🍳 PRÉPARATION : 20 MIN

🕒 CUISSON: 50 MIN

### Ingredients

● Fournis dans la Luxibox

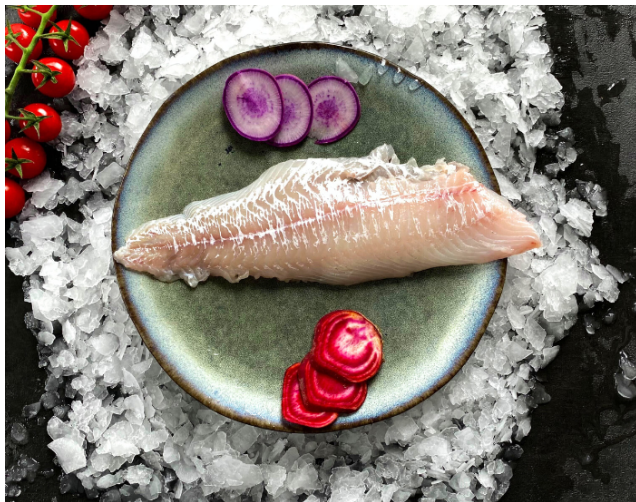
● A avoir chez vous

- 2 dos d'églefin
- 1 potimarron
- 2 Patates douces
- huile de tournesol
- 3 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- thym

### Préparation

1. Pelez le potimarron et coupez des dés de 2 cm.
2. Préchauffez le four à 200 °C.
3. Mettez le potimarron dans un plat, arrosez-les de 2 c. à soupe d'huile d'olive. Épicez de thym séché, de sel et de poivre noir. Mélangez bien et enfournez 30 min au four à 200°C.
4. Une fois cuit, mixer une partie du potimarron pour obtenir une purée en ajoutant un peu de crème liquide.
5. Pour les chips de patates douces, épluchez et coupez finement à la mandoline et faites les frire dans de l'huile à 180°C. Placer les ensuite sur un papier absorbant puis salez.
6. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive et du beurre dans une poêle et faites-y dorer les dos d'églefin 3 min de chaque côté.
7. Servez le poisson avec les légumes et ajoutez y des des herbes aromatiques. Bon appétit !

# LE SAVIEZ-VOUS?



🕒 L'églefin aussi appelé aiglefin ou haddock est un poisson des profondeurs, amateur de fonds sableux.

🐟 Présent en Atlantique nord, Manche et mer du Nord. Il vit entre 10 et 450 m de profondeur mais on le trouve surtout entre 80 et 200 m. C'est un poisson qui vit sur des fonds vaseux ou sablo-vaseux où la température de l'eau est comprise entre 2 et 8°C le jour.

⊕ Cuisiner de l'églefin vous permettra de vous enrichir en oméga 3, vitamine A, B12, D, et en phosphore.

🛒 N'oubliez pas, vous pouvez rajouter le(s) produit(s) de votre choix dans votre prochaine Luxibox !



Clients satisfaits  
Une équipe à votre écoute



Poissonnerie en ligne  
depuis plus de 15 ans



Producteur  
depuis 50 ans



Livraison frigorifique  
respect de la chaîne du froid



## Limande-sole meunières

👤 2 PERSONNES

👩‍🍳 PRÉPARATION : 20 MIN

🕒 CUISSON: 15 MIN

### Ingredients

● Fournis dans la Luxibox

● A avoir chez vous

- 2 limandes-soles PAC
- 1 citron
- 500 g de pommes de terre  
Maiwen
- 100g de farine
- 100g de beurre
- 2 cuillères à soupe de persil frais  
haché

### Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Farinez les deux côtés des soles.
3. Dans une poêle à feu moyen, faites fondre 50 g de beurre. Lorsque le beurre est fondu, placez les soles dans la poêle et faites-les cuire pendant 3 à 4 minutes de chaque côté, en ajoutant du beurre si nécessaire.
4. Retirez les soles de la poêle et placez-les dans un plat allant au four. Ajoutez le jus de citron sur les soles.
5. Mettez le plat au four et laissez cuire pendant 5 minutes.
6. Dans une petite casserole, faites fondre le reste du beurre à feu doux jusqu'à ce qu'il prenne une couleur noisette. Ajoutez le persil haché, le sel et le poivre noir.
7. Retirez le plat du four et arrosez les soles avec la sauce au beurre.
8. Servez immédiatement avec des pommes de terre Maiwen vapeur. Bon appétit !

# LE SAVIEZ-VOUS?



🕒 La limande-sole (*Microstomus kitt*) est une espèce de poissons plats marins de la famille des Pleuronectidae, qui se situe entre la sole et la plie. Elle appartient à la famille des plies.

🐟 La limande-sole se trouve près des fonds marins, de préférence ceux constitués de coquillages et graviers. Elle se nourrit principalement de mollusques.

⊕ Ce poisson constitue une bonne source de vitamines du groupe B. Il apporte également de la vitamine E anti oxydante. Sa chair est particulièrement bien pourvue en minéraux et oligo-éléments : sélénium, potassium, phosphore, magnésium, iode.

🛒 N'oubliez pas, vous pouvez rajouter le(s) produit(s) de votre choix dans votre prochaine Luxibox !



Clients satisfaits  
Une équipe à votre écoute



Poissonnerie en ligne  
depuis plus de 15 ans



Producteur  
depuis 50 ans



Livraison frigorifique  
respect de la chaîne du froid