



Conchiglie aux betteraves rouges et au chèvre

Avec de la roquette, de la poire et des noix



LAVILA BLANC

Léger et aromatique, le Lavila s'accorde particulièrement bien avec le fromage de chèvre et les notes terreuses des betteraves.



Poire Conférence



Betteraves rouges *



Conchiglie



Gousse d'ail



Champignons*



Roquette *



Fromage de chèvre *



Noix

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Discovery

À manger dans les 3 jours

Ce plat associe le sucré des betteraves et des poires, le salé du chèvre, le piquant de la roquette et le croquant des noix. La cuisson au four des poires et des betteraves leur apporte des notes grillées qui s'accordent à merveille avec les champignons.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et wok ou sauteuse.

Recette de conchiglie aux betteraves rouges et au chèvre : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole pour les conchiglie. Taillez les **poires** et les **betteraves rouges** en quartiers fins.



2 CUIRE AU FOUR

Disposez les **poires** et les **betteraves rouges** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez avec le vinaigre balsamique noir et la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 10 à 15 minutes. Retournez à mi-cuisson.



3 CUIRE LES PÂTES

Pendant ce temps, faites cuire les **conchiglie** 10 à 12 minutes à couvert (voir conseil). Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle.



4 TAILLER LES CHAMPIGNONS

Émincez ou écrasez l'**ail** et taillez les **champignons** en tranches.



5 CUIRE AU WOK

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**ail** 1 à 2 minutes à feu vif. Ajoutez les **champignons** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Ajoutez les **conchiglie** et 2 cs d'eau de cuisson par personne, salez et poivrez, puis réchauffez 1 minute de plus. Retirez le wok du feu et ajoutez la moitié de la **roquette**.



6 SERVIR

Servez le reste de **roquette** sur les assiettes et versez les **conchiglie** par-dessus. Disposez les **poires**, les **betteraves** et le **chèvre** sur les **pâtes** (voir conseil), puis garnissez avec les **noix**. Si vous le souhaitez, versez un **filet** d'huile d'olive vierge extra et de vinaigre balsamique noir.

★ CONSEIL

Vous recevez plus de conchiglie que vous n'en avez besoin pour cette recette. Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, cuisez-les toutes.

★ CONSEIL

Pour amuser les enfants, ajoutez les betteraves et les poires aux conchiglie dans le wok avant de servir. Vous obtiendrez ainsi des pâtes roses !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poire Conférence (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Betteraves rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g) 1)	60	120	180	240	300	360
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Champignons (g) *	100	200	300	400	500	600
Roquette (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
Fromage de chèvre (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Noix (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Vinaigre balsamique noir* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2531 / 605	389 / 93
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	8,1	1,2
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	21,4	3,3
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 38 | 2017