



Feta rôtie au miel et aux patates douces

Avec des lentilles et des herbes vertes



RAMÓN ROQUETA BLANCO

Ce Blanco composé de chardonnay de nature crémeuse se marie parfaitement à la feta présente dans ce plat.



Patate douce



Lentilles vertes



Échalote



Gousse d'ail



Tomates cerises



Feta *



Citron



Persil plat frais *



Coriandre fraîche *



Miel



Mâche, roquette et jeunes pousses d'épinards *

Total : 30-35 min.

Discovery

Facile

Sans gluten

À manger dans les 5 jours

Ce plat non seulement exquis, grâce aux patates douces et aux lentilles, il est aussi très bon pour la santé. Toutes deux sont une bonne source de fibres, qui favorisent la régulation de la glycémie et apportent une sensation de satiété.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 plaques recouvertes de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, bol et poêle.

Recette de **feta rôtie au miel et aux patates douces** : c'est parti !



1 CUIRE LES PATATES DOUCES

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez les **patates douces** en rondelles de 1 cm. Disposez les **patates douces** sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne (voir conseil). Salez et poivrez. Enfourez-les 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient crouquantes et dorées.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, portez à ébullition 200 ml d'eau par personne dans la casserole. Ajoutez les **lentilles** et, à couvert, faites-les cuire 25 minutes à feu moyen-doux. Ensuite, égouttez. Pendant ce temps, émincez l'**échalote**, écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et découpez les **tomates cerises** en quatre. Découpez la **feta** en 3 longs morceaux par personne et pressez le jus du **citron**.



3 CUIRE LA TOMATE ET LA FETA

Disposez les **tomates cerises** sur la partie gauche de la plaque recouverte de papier sulfurisé et la **feta** sur la partie droite. Arrosez de ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez la plaque 7 à 10 minutes avant la fin de la cuisson des **patates douces**. Pendant ce temps, mélangez 1 cs de jus de **citron** par personne avec l'huile d'olive vierge extra dans un bol



4 CUIRE LES LENTILLES

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir l'**échalote** 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'**ail** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez ensuite les **lentilles** cuites à la poêle, puis salez et poivrez. Laissez cuire 3 minutes en remuant. Augmentez le feu et ajoutez la vinaigrette au **citron** à la poêle.



5 ASSAISONNER

Sortez la plaque du four, arrosez la **feta** avec le **miel** et enfourez 2 minutes de plus. Pendant ce temps, découpez la **mâche**, la **roquette** et les **jeunes pousses d'épinards**. Détachez les feuilles de **persil** et de **coriandre** des brins et ciselez-les.

★ CONSEIL

Si un peu plus de vaisselle ne vous effraie pas, mélangez les patates douces, l'huile ainsi que le sel et le poivre à la main dans un bol. L'huile est ainsi mieux répartie entre les rondelles.



6 SERVIR

Servez les lentilles sur les assiettes et garnissez avec la **mâche**, la **roquette** et les **jeunes pousses d'épinards**. Ajoutez ensuite les **patates douces**, les **tomates** et la **feta** par-dessus (voir conseil). Garnissez avec la **coriandre** et le **persil**.

★ CONSEIL

Soyez prudent lorsque vous disposez la feta sur les assiettes : elle se casse facilement lorsqu'elle est chaude.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Échalote (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Feta (g) 7 *	75	150	225	300	375	450
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1 ¼	1 ½
Miel (petit pot)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Mâche, roquette et jeunes pousses d'épinards (g) 23 *	30	60	90	120	150	180
Persil plat frais (brins) 23 *	4	8	12	16	20	24
Coriandre fraîche (brins) 23 *	5	10	15	20	25	30
Huile d'olive* (cs)	1 ½	3	4 ½	6	7 ½	9
Huile d'olive vierge extra*	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3339 / 798	612 / 146
Lipides total (g)	38	7
Dont saturés (g)	11,9	2,2
Glucides (g)	84	15
Dont sucres (g)	29,5	5,4
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	0,6	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 29 | 2017

