



WINE BOX

**Espiga branco**

La truite fumée développe des notes rondes et légèrement grasses. Mieux vaut donc l'accompagner d'un vin qui lui fasse contrepied tel que ce blanc portugais, frais et parfumé.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 52  
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

## Truite fumée aux pommes de terre et aux haricots verts

Avec des tomates et du cresson

Pour cette recette, nous avons choisi une truite fumée de manière artisanale sur un feu de chêne, ce qui permet de conserver toute la subtilité de ses saveurs naturelles. Accompagnez-la de haricots princesse : un pur délice pour un véritable repas de roi !

conserver au réfrigérateur



20-25 min



très simple



à manger dans les 5 jours



plait aux enfants



sans lactose



sans gluten



Haricots verts



Truite fumée



Cresson



Pommes de terre  
Melody



Tomate

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Melody (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts (g)	150	300	450	600	750	900
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Truite fumée (g) 4)	70	140	210	280	350	420
Cresson (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)*	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)*	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde (cc)*	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*				Selon le goût		

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

4) Poisson

## Ustensiles

Grande casserole avec couvercle, saladier

Valeurs nutritionnelles 635 kcal | 27 g protéines | 64 g glucides | 27 g lipides dont 4 g saturés | 11 g fibres



**1** Lavez ou épluchez les pommes de terre (Melody) et découpez-les en dés de 1 à 2 cm. Équeutez les haricots et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Découpez la tomate en petits morceaux et émiettez la truite à la fourchette. Détachez les feuilles de cresson.



**2** Dans la casserole avec couvercle, versez de l'eau à hauteur des pommes de terre et des haricots, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 9 à 11 minutes à petit bouillon. Ensuite, égouttez et réservez dans le saladier.

**3** Entre-temps, faites une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, le miel, la moutarde ainsi que du sel et du poivre. Ajoutez la vinaigrette ainsi que la tomate, la truite et la moitié du cresson au saladier, puis salez et poivrez.

**4** Servez le plat sur les assiettes et parsemez du reste de cresson.



**Conseil !** Pour une vinaigrette plus crémeuse, mélangez le miel et la moutarde à 2 cs de mayonnaise.

**Le saviez-vous ?** Le cresson regorge de bons nutriments tels que les vitamines A et C, le fer et le calcium.