



BOX VIN

**Synera blanco**  
Nous avons choisi un vin frais aux traits légèrement exotiques pour contraster joliment avec ce plat d'automne. Santé !



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 40  
2016

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

## Courgette farcie à la ratatouille de champignons

Aux gruaux d'orge, brocoli et fromage de chèvre

Pour réaliser ce plat, vous devrez éviter une courgette. Vous la remplirez ensuite d'une ratatouille de champignons. Vous l'associerez à des gruaux d'orge, que vous accompagnerez de thym, de noix et de fromage de chèvre. Vous aurez ainsi réalisé un délicieux plat végan complet.



30 à 35 min



beaucoup d'opérations



à manger dans les 3 jours



végétarien



plait aux enfants

conserver au frigo



Brocoli



Mélange de champignons et de pleurotes



Fromage de chèvre vieux



Thym frais



Gruaux d'orge



Oignon



Ail



Courgette



Noix

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gruaux d'orge (g) <b>1) 25)</b>	85	170	250	335	420	500
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Ail	1	2	2	3	3	4
Courgette	½	1	1½	2	2½	3
Brocoli (g)	100	200	300	400	500	600
Noix (g) <b>8) 19) 22)</b>	20	40	60	80	100	120
Mélange de champignons et de pleurotes (g)	100	200	300	400	500	600
Fromage de chèvre vieux (g) <b>7)</b>	25	50	75	100	125	150
Thym frais (branches) <b>23)</b>	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)*	250	500	750	1 000	1 250	1 500
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

#### Allergènes

**1) Gluten 7) Lait/lactose**

**8) Noix**

Peut contenir des traces de

**19) cacahuètes,**

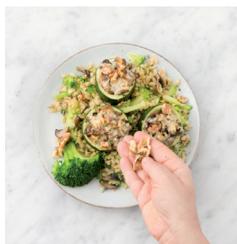
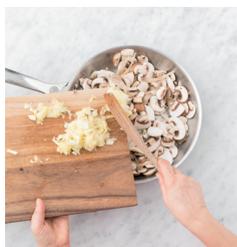
**22) (autres) noix,**

**23) céleri et 25) sésame.**

#### Ustensiles

Grande casserole avec couvercle, casserole avec couvercle, poêle à frire, plaque de cuisson avec papier de cuisson

**Valeurs nutritionnelles** 747 kcal | 31 g protéines | 82 g glucides | 36 g lipides dont 12 g saturés | 21 g fibres



**1** Préchauffez le four à 180 °C. Portez de l'eau à ébullition dans une grande casserole avec couvercle pour le brocoli et la courgette. Préparez le bouillon dans une autre casserole avec couvercle et ajoutez-y les gruaux d'orge. Faites cuire à couvert pendant 25 minutes. Ensuite, égouttez si nécessaire et laissez refroidir à couvert.

**2** Pendant ce temps, coupez l'oignon en fines tranches et émincez ou écrasez l'ail. Coupez la courgette dans sa largeur en trois morceaux égaux par personne. Ôtez les graines de la courgette à l'aide d'une cuillère afin de faire apparaître un creux. Coupez finement l'extrait et réservez-le. Séparez la fleurette du brocoli et émincez-en la tige. Hachez finement les noix.

**3** Préchauffez une poêle à frire à feu vif et faites griller les noix, sans huile, pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'elles prennent une couleur légèrement dorée. Sortez-les de la poêle et réservez-les. Faites fondre le beurre dans la même poêle à frire et faites revenir l'oignon et l'ail pendant 3 minutes à feu moyen-faible. Ajoutez les graines de courgette et le mélange de champignons et de pleurotes, puis faites cuire pendant 5 à 6 minutes. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

**4** Faites cuire les courgettes évidées et le brocoli à feu moyen-faible pendant 4 à 5 minutes dans la grande casserole avec couvercle. Ensuite, égouttez, mettez la courgette sur un essuie de vaisselle propre et laissez le brocoli refroidir dans la casserole.

**5** Placez les courgettes évidées sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson et farcissez-les du mélange à base de champignons. Saupoudrez-les de la moitié des noix et de la moitié du fromage de chèvre. Faites cuire au four pendant 10 minutes.

**6** Séparez les feuilles de thym de leurs branches et coupez-les finement. Réservez 1 fleurette de brocoli par personne. Mélangez le brocoli, le reste du mélange à base de champignons, la moitié du thym et le reste de fromage de chèvre avec les gruaux d'orge. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

**7** Répartissez les gruaux d'orge dans les assiettes, servez 3 morceaux de courgette par personne, 1 fleurette de brocoli par personne et le reste des noix et du thym.