



MINI-PAINS PITA À LA SALADE DE THON

Avec de la carotte et de la noix de coco



CABRIZ BRANCO

Ces délicieux pains pita méritent d'être accompagnés d'un aromatique Cabriz Branco du Portugal, qui formera un accord parfait avec le thon et les noisettes grillées.



Carotte *



Oignon rouge



Piment rouge *



Citron vert



Thon



Noisettes



Noix de coco râpée



Crème aigre *



Mini-pains pita

Total : 35-40 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 5 jours

Vous allez préparer une salade de thon à base de saveurs orientales telles que le citron vert, le piment rouge et la noix de coco. Une association qui tient toutes ses promesses ! Vous allez en outre griller les carottes au four pour les rendre plus douces et faire contrepied à la fraîcheur du citron vert. Quant aux noisettes, elles apporteront du croquant.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe, bol et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **mini-pains pita à la salade de thon** : c'est parti !



1 CUIRE LA CAROTTE

Préchauffez le four à 220 degrés. Pour les **carottes**, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne dans la casserole. Coupez les fanes des **carottes** en laissant un petit peu de vert. Coupez les grandes en quarts dans le sens de la longueur et les petites en deux. Faites-les cuire 5 minutes à couvert. Ensuite, égouttez.



4 GRILLER LES CAROTTES ET LES OIGNONS

Disposez les **carottes** et le reste de l'**oignon rouge** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez 15 minutes.



2 COUPER ET ÉGOUTTER

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge** très finement. Ôtez les graines du **piment rouge** et émincez-le finement. Lavez bien le **citron vert**, râpez-en l'écorce et pressez-en le jus. Réservez. Égouttez le **thon**. Concassez les **noisettes**.

★ CONSEIL

Si tout le monde autour de la table n'aime pas le piquant, émincez le piment, mais servez-le séparément.



5 RÉCHAUFFER LES PAINS PITA

Humidifiez les **pains pita**, faites une petite ouverture et remplissez-les de la **salade de thon** (voir conseil). Après 10 minutes, sortez les **carottes** du four et saupoudrez de **noisettes**. Disposez les **pains pita** entre les **carottes** et remettez au four pendant 5 minutes.



3 PRÉPARER LA SALADE DE THON

Dans le bol, mélangez le **piment rouge**, le **thon**, la **noix de coco râpée**, ½ cc de **zeste de citron vert** par personne, ½ cs de **jus de citron vert** par personne et ⅓ de l'**oignon rouge**. Incorporez ensuite la **crème aigre**, la moutarde et l'huile d'olive vierge extra en remuant. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez les **pains pita** garnis accompagnés des **carottes** et garnissez du reste de **zeste de citron vert**.

★ CONSEIL

Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes et que vous avez un petit four, réchauffez les pains pita dans un grille-pain et remplissez-les ensuite de la salade de thon.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Carotte (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Thon (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Noisettes (g) 8) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Crème aigre (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Mini-pains pita (pc) 1)	3	6	9	12	15	18
Moutarde* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3678 / 879	725 / 173
Lipides total (g)	50	10
Dont saturés (g)	18,2	3,6
Glucides (g)	74	15
Dont sucres (g)	16,4	3,2
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,6	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 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.



#HelloFresh
www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 43 | 2017