



# 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