



WINE BOX

Ramón Roqueta blanco

Ce blanc se compose de chardonnay et de macabeo : le premier s'accorde bien avec le gras de la truite et le second avec le piquant du cresson.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 05
2017

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

Orge perlé à la truite fumée et aux choux de Bruxelles

Avec cresson et céleri-rave cuit au four

De délicieux légumes au four pour accompagner le croquant de l'orge perlé. La truite apporte au plat des arômes fumés et le vinaigre balsamique noir confère à l'ensemble de belles notes de fraîcheur. Avec le piquant du cresson, c'est un pur délice !



35-40 min



facile



à manger
dans les 5
jours



sans
lactose

conserver au réfrigérateur



Choux de Bruxelles



Céleri-rave



Truite fumée



Cresson



Paprika en poudre



Orge perlé



Oignon rouge

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Choux de Bruxelles, nettoyés (g)	150	300	450	600	750	900
Céleri-rave (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Orge perlé (g) 1) 25)	45	85	130	170	215	260
Truite fumée (g) 4)	75	150	225	300	375	450
Cresson (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)*	125	250	375	500	625	750
Huile d'olive (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 4) Poisson
Peut contenir des traces de **25) sésame.**

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, saladier

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2060/491	13	2,4	55	5,2	24	32	3,3
100 g **	308 / 74	2	0,4	8	0,8	4	5	0,5

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon dans la casserole pour l'orge perlé.



2 Taillez l'oignon rouge en grosses rondelles et coupez les choux de Bruxelles en deux. Épluchez le céleri-rave, découpez-le en tranches de 1 cm et détaillez en morceaux de 1 cm.



3 Mélangez ensuite l'oignon rouge, les choux de Bruxelles, le céleri-rave, le paprika en poudre et l'huile d'olive sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, salez et poivrez, puis enfournez 20 à 25 minutes.

4 Ajoutez ensuite l'orge perlé à la casserole et faites-le cuire 20 à 25 minutes à couvert, jusqu'à absorption totale. Remuez bien jusqu'au fond pour éviter qu'il n'attache. Ajoutez éventuellement un peu d'eau.

5 Émiettez la truite à l'aide d'une fourchette. Détachez les feuilles de cresson.

6 Dans un saladier, mélangez les légumes cuits au four, l'orge perlé, le vinaigre balsamique noir et la majeure partie de la truite, puis salez et poivrez.

7 Servez le plat sur les assiettes et garnissez avec le cresson et le reste de truite.



Le saviez-vous ? Ce plat contient presque autant de fibres que les apports quotidiens recommandés.