



Panzanella au maquereau fumé et à l'aneth

Avec du poivron jaune et des tomates prunes



LE POIVRON EN VEDETTE

Nous mettons désormais le poivron à l'honneur en vous proposant des recettes surprenantes articulées autour de ce légume.



Échalote



Poivron jaune



Tomate prune



Salade Iceberg *



Petit pain au levain



Gousse d'ail



Aneth frais *



Maquereau fumé au poivre *

Total : 20-25 min.

Original

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

Quick & Easy

La panzanella est une salade de pain italienne, composée à l'origine de morceaux de ciabatta rassis, très populaire au sein de la classe ouvrière. Nous en proposons une version enrichie à base de maquereau fumé, de salade croquante et de poivron jaune.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier et plaque recouverte de papier sulfurisé.

Recette de **panzanella au maquereau fumé et à l'aneth** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 190 degrés. Émincez l'**échalote**. Taillez le **poivron** en dés et la **tomate** en quartiers. Découpez ou déchiquetez la **salade iceberg**. Dans le saladier, mélangez l'**échalote**, le **poivron**, la **tomate** et la **salade iceberg** (voir conseil).



2 PRÉPARER LES CROÛTONS

Découpez le **petit pain au levain** en morceaux de 2 cm. Disposez les morceaux de **pain** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les d'huile d'olive. Enfourez 4 minutes. Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Mélangez l'**ail** au **pain** et enfourez 3 à 4 minutes de plus.



3 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, ciselez l'**aneth**. Préparez une vinaigrette à partir de l'huile d'olive vierge extra, du vinaigre balsamique blanc, de la moutarde, du miel et de la majeure partie de l'**aneth**, puis salez et poivrez.



4 ÉMIETTER LE MAQUEREAU

Émiettez le **maquereau fumé au poivre** à l'aide d'une fourchette.



5 MÉLANGER LA PANZANELLA

Ajoutez le **maquereau au poivre**, les croûtons et la vinaigrette au saladier, salez et poivrez, puis mélangez bien.



6 SERVIR

Servez la salade sur les assiettes, ajoutez de l'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez, puis garnissez avec le reste d'**aneth**.

★ CONSEIL

Dans une panzanella, on met souvent de l'oignon cru. Si vous n'aimez pas cet aliment ou que vous avez des enfants à table, servez l'échalote séparément plutôt que de l'intégrer à la salade.

✱ LE SAVIEZ-VOUS ?

Au début, tous les poivrons sont verts. Ce n'est qu'ensuite qu'ils deviennent jaunes, orange ou rouges. Tous sont très bons pour la santé : le poivron rouge contient même trois fois plus de vitamines C qu'une orange.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron jaune (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc)	1	2	3	4	5	6
Salade Iceberg (cœur) ✱	¼	½	¾	1	1¼	1½
Petit pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais (brins) 23) ✱	2	4	6	8	10	12
Maquereau fumé au poivre (80 g) 4) ✱	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc* (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	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)	3494 / 835	682 / 163
Lipides total (g)	45	9
Dont saturés (g)	7,8	1,5
Glucides (g)	75	15
Dont sucres (g)	13,3	2,6
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	30	6
Sel (g)	1,8	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson 6) Soja 11) Sésame
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 21) Lait/lactose
 22) Noix 23) Céleri 27) Lupin

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 33 | 2017

