



BOX VIN

Sedosa blanco
La purée de légumes s'accompagne très bien d'un vin blanc du milieu de l'Espagne. Relevé et gorgé de soleil, il se marie à merveille avec les tomates cerise et la feta.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 35
2016

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

Purée de légumes estivale aux tomates cerises et à la feta

Un plat réconfortant pour les journées ensoleillées

Si la purée de légumes est très appréciée en hiver, elle peut également faire un repas léger et succulent en été. Pour l'alléger, remplacez la moitié des pommes de terre par du chou-rave. La feta ainsi que les tomates cerises jaunes viennent lui apporter une touche de soleil méditerranéen.

conserver au frigo

30-35 min

facile

à manger dans les 5 jours

végétarien

plaît aux enfants

sans gluten



Chou-rave



Feta



Laitue



Fromage à la crème aux fines herbes



Graines de tournesol



Pommes de terre Doré



Tomates cerises jaunes

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Doré (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Choux-raves	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises jaunes (g)	125	250	375	500	625	750
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Laitue	⅓	⅔	⅞	1	1	1
Graines de tournesol (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Fromage à la crème (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Moutarde (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de 19) cacahuètes et 22) noix.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, poêle et presse-purée

Valeurs nutritionnelles 609 kcal | 20 g protéines | 60 g glucides | 28 g lipides dont 7 g saturés | 12 g fibres



1 Lavez bien les pommes de terre (Doré) et découpez-les en quarts. Épluchez le chou-rave et découpez-le grossièrement.

2 Placez les pommes de terre dans une casserole avec couvercle et versez de l'eau jusqu'à les recouvrir, puis ajoutez un peu de sel. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 15 minutes. Après 5 minutes, ajoutez le chou-rave. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.



3 Entre-temps, coupez les tomates cerises en deux. Émiettez la feta et déchiquetez la laitue. Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les graines de tournesol sans matière grasse, jusqu'à ce qu'elles obtiennent une couleur légèrement dorée. Ensuite, réservez-les.

4 Faites chauffer l'huile d'olive dans la même poêle et faites-y revenir les tomates cerises à bon feu pendant 3 minutes. Au dernier moment, ajoutez ⅓ de la laitue, puis salez et poivrez selon votre goût.



5 Écrasez les pommes de terre et le chou-rave pour en faire une purée épaisse. Ajoutez le fromage à la crème et la moutarde. Pour plus de crémeux, ajoutez éventuellement un filet d'eau de cuisson. Mélangez la salade cuite ainsi que les tomates cerises, ⅓ de la laitue et la moitié de la feta à la purée, puis salez et poivrez selon votre goût.

6 Dressez le reste de laitue sur les assiettes, versez la purée par-dessus et garnissez des graines de tournesol et du reste de feta.



Conseil ! Saviez-vous que les feuilles du chou-rave sont également comestibles ? Découpez finement les feuilles et les tiges, puis faites-les cuire 2 minutes dans la poêle avec un peu d'huile d'olive, avant d'ajouter les tomates cerises et de poursuivre la cuisson 3 minutes.