



QUINOA AUX BETTERAVES JAUNES RÔTIÉS

Avec du chèvre frais, de l'avocat et des noix



CABRIZ BRANCO

Voici un plat qui se distingue par la douceur de ses saveurs, mais aussi par la fraîcheur, le sucré et le côté terreux des betteraves, ainsi que le goût légèrement acidulé du chèvre.

Frais, fondant et rond, le Cabriz fait un très bon accord.



Betterave jaune ✨



Quinoa



Échalote



Épinards ✨



Avocat



Chèvre frais ✨



Noix



Graines de cumin moulues

Total : 20-25 min.

Discovery

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans gluten

Dans ce plat à base de quinoa, ce sont les betteraves jaunes qui assurent le rôle principal, secondées par le chèvre frais et l'avocat. Vous allez tailler les betteraves en demi-rondelles plutôt fines : vous pouvez donc parfaitement laisser la peau. Un bon gain de temps !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, poêle et saladier.

Recette de **quinoa aux betteraves jaunes rôties** : c'est parti !



1 ENFOURNER LES BETTERAVES

Préchauffez le four à 210 degrés et préparez le bouillon. Lavez soigneusement les **betteraves jaunes**, puis taillez-les en fines demi-rondelles de ½ cm au maximum. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez, puis enfournez 14 à 18 minutes.



2 CUIRE LE QUINOA

Pendant ce temps, faites chauffer la casserole à feu moyen-vif et faites-y cuire le **quinoa** sans huile 1 minute en remuant (voir conseil). Ajoutez le bouillon et, à couvert, faites cuire le **quinoa** 12 à 15 minutes à feu doux. Égouttez et égainez à la fourchette. Ensuite, réservez sans couvercle.



3 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et déchiquetez les **épinards**. Coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et taillez la chair en dés (voir conseil). Émiettez le **chèvre frais**. Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les **noix** à sec jusqu'à ce que leur parfum commence à se libérer. Ensuite, réservez.



4 AJOUTER LES ÉPINARDS

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, le miel, la moutarde et le **cumin**. Ajoutez l'**échalote**, puis salez et poivrez. Dans la casserole, ajoutez ⅔ des **épinards** au **quinoa**, remuez bien et faites chauffer 2 minutes à feu moyen-doux, ou jusqu'à ce que les **épinards** aient réduit.



5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez le mélange de **quinoa** et d'**épinards** au saladier et mélangez bien avec la vinaigrette. Incorporez-y ensuite la moitié des demi-rondelles de **betteraves rôties**, la moitié de l'**avocat** et du **chèvre** ainsi que le reste d'**épinards**.

★CONSEIL

Vous n'avez pas besoin d'utiliser tout le quinoa fourni. Vous pouvez incorporer le reste à une salade, par exemple pour le lunch du lendemain.



6 SERVIR

Servez la salade de **quinoa** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **betteraves rôties**, d'**avocat** et de **chèvre**. Parsemez le tout de **noix**.

★CONSEIL

Pour retirer le noyau de l'avocat plus facilement, découpez-le dans le sens de la largeur plutôt que sur la longueur. Faites ensuite tourner les deux moitiés dans le sens inverse l'une de l'autre : le noyau tombera presque tout seul.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Betterave jaune (pc) *	1	2	3	4	5	6
Quinoa (g)	70	140	210	280	350	420
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Chèvre frais (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Noix (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Graines de cumin moulues (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3895 / 931	680 / 162
Lipides total (g)	64	11
Dont saturés (g)	14,5	2,5
Glucides (g)	57	10
Dont sucres (g)	11,7	2,0
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	2,7	0,5

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri

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

HelloFRESH