



BOX VIN

Cabriz blanco
Pour accompagner cette salade, ce blanc portugais est un excellent choix : des arômes de fleurs blanches et d'abricots et une fin de bouche succulente.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 36
2016

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

Salade d'épinards et de patates douces au dukkah de noisettes et à la feta

Une salade délicieusement fraîche

Le dukkah est un mélange d'épices égyptien contenant différentes noix et herbes. En Égypte, on le consomme avec du pain ou des légumes frais. Pour préparer ce dukkah, vous allez utiliser des noisettes. Elles sont riches en vitamines B, C, E et K et figurent donc parmi les cinq noix les plus saines.

conserver au frigo

25-30 min

très simple

à manger dans les 5 jours

végétarien

plaît aux enfants

sans gluten



Thym frais



Persil plat frais



Épinards



Feta



Patate douce



Gousse d'ail



Noisettes



Tomatoe

Ingédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Thym frais (branches) 23)	3	6	9	12	15	18
Persil plat frais (branches) 23)	2	4	6	8	10	12
Noisettes (g) 8) 19)	20	40	60	80	100	120
Tomate	2	3	5	6	8	9
Épinards (g) 23)	100	200	275	300	375	450
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	3	3	4
Huile d'olive vierge extra (cs)*	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)*	½	1	½	2	2½	3
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

7) Lait/lactose **8)** Noix
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes et
23) céleri.

Ustensiles

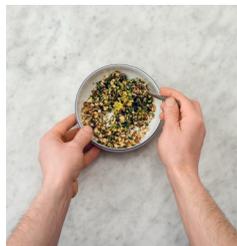
Plaque et papier de cuisson,
bol, saladier

Valeurs nutritionnelles 751 kcal | 17 g protéines | 65 g glucides | 44 g lipides dont 5 g saturés | 12 g fibres



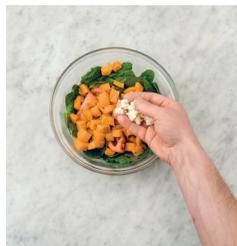
1 Préchauffez le four à 200 degrés.

2 Épluchez les patates douces et coupez-les en morceaux de 1 cm. Sur une plaque recouverte de papier de cuisson, mélangez les patates douces avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez la gousse d'ail entière et non pelée et enfournez pendant 15 à 20 minutes. Retirez la gousse d'ail après 15 minutes.

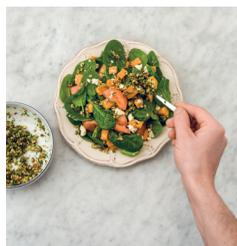


3 Entre-temps, détachez les feuilles de thym des branches. Émincez le thym, le persil et les noisettes très finement. Pelez la gousse d'ail que vous avez retirée du four et pressez-la ou émincez-la finement. Préparez le dukkah dans un bol en mélangeant les épices, les noisettes et l'ail avec l'huile d'olive vierge extra, la moutarde, le sel et le poivre.

4 Ensuite, coupez les tomates en quartiers et découpez grossièrement les épinards. Dans un saladier, mélangez les épinards avec les tomates et les patates douces cuites. Émiettez la feta par-dessus.



5 Dressez la salade d'épinards et de patates douces sur les assiettes. Garnissez du dukkah aux noisettes et versez un filet d'huile d'olive vierge extra selon votre goût.



Conseil ! Faites d'abord cuire l'ail au four pour en adoucir le goût.
Autre avantage : son odeur est elle aussi atténuée.