



Salade de grenailles à la pomme et au chèvre

Avec des noix, du miel et une salade de radicchio



SYNERA BLANCO

Pour accompagner la fraîcheur de la pomme et le chèvre, nous conseillons un blanc léger, fruité et aromatique, à l'instar de ce vin catalan produit à partir de macabeo et de moscatel.



Mélange salade romaine-radicchio *



Chèvre frais *



Grenailles



Échalote



Pomme Elstar



Noix

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

À manger dans les 5 jours

Nous espérons que le soleil brillera de mille feux lorsque vous préparez cette salade. Combinant la saveur fraîche et sucrée de la pomme, la richesse du chèvre, le croquant des noix et la douceur du miel, ce repas est parfait pour clôturer une journée chaude et ensoleillée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et un saladier.

Recette de **salade de grenailles à la pomme et au chèvre** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES GRENAILLES

Pour les **grenailles**, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Lavez-les et coupez-les en deux, voire en quartiers pour les plus grandes.



2 CUIRE LES GRENAILLES

À couvert, faites cuire les **grenailles** 12 à 15 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



3 COUPER LA POMME

Émincez l'**échalote**. Coupez la **pomme** (Elstar) en quartiers, retirez le trognon et taillez la chair en petits morceaux.



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le saladier, faites une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir et le miel. Salez et poivrez.



5 PRÉPARER LA SALADE

Incorporez les **grenailles**, le **mélange de salade romaine-radicchio**, l'**échalote** et la **pomme** dans le saladier, puis mélangez le tout avec la vinaigrette.



6 SERVIR

Servez la **salade de grenailles** sur les assiettes et parsemez-la de **fromage de chèvre**, puis de noix.

★ CONSEIL

Faites griller les noix à sec dans une poêle. Elles n'en seront que plus savoureuses.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Grenailles (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pomme Elstar (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange salade romaine-radicchio (g)	50	100	150	200	250	300
23) *						
Chèvre frais (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Noix (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	2	3	3	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	2	4	6	8	10	12
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2782 / 700	568 / 143
Lipides total (g)	40	8
Dont saturés (g)	10,8	2,2
Glucides (g)	63	13
Dont sucres (g)	14,8	3,0
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	0,5	0,1

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 par les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

SEMAINE 22 | 2017

