



WINE BOX

Cabriz branco

Ce blanc souple et très parfumé s'accorde avec de nombreux plats, par exemple cette salade de quinoa.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 09
2017

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

Salade de quinoa, graines de lin, poulet et betteraves

Avec le piquant de la roquette

Avec sa belle couleur rose, cette salade aux betteraves braisées et au vinaigre balsamique contient aussi du quinoa, une céréale riche en protéines. Après une bonne séance de sport, ce plat est donc un très bon complément aux autres repas de la journée.



30-35 min



facile



à manger dans les 3 jours



sans gluten



sans lactose

conserver au réfrigérateur



Betterave rouge



Dés de filet de poulet



Roquette



Gousse d'ail



Quinoa



Graines de lin



Origan

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Betterave rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Quinoa (g)	85	170	250	335	420	500
Graines de lin (g) 19) 22)	15	30	45	60	75	90
Dés de filet de poulet (g)	100	200	300	400	500	600
Origan (cc)	1	2	3	4	5	6
Roquette (g) 23)	30	60	80	120	140	160
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1050
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir (cs)*	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra*				Selon le goût		
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

Peut contenir des traces de **19)** cacahuètes, **22)** noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, poêle

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2979 / 712	28	4,9	67	10,9	15	40	2,5
100 g **	520 / 124	5	0,9	12	1,9	3	7	0,4

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Pour le quinoa, préparez le bouillon dans la casserole. Émincez ou écrasez l'ail. Épluchez les betteraves rouges et taillez-les en demi-rondelles plutôt fines.



2 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'ail et les betteraves 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le vinaigre balsamique noir et 25 ml d'eau par personne et, à couvert, faites-y cuire les betteraves à point : 15 à 20 minutes à feu moyen-doux en remuant régulièrement.



3 Pendant ce temps, faites cuire le quinoa 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez, égrenez à l'aide d'une fourchette et ajoutez les graines de lin. Ensuite, laissez évaporer sans couvercle.

4 Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire les dés de poulet et l'origan 7 à 8 minutes. Salez et poivrez.

5 Déchiquetez la roquette et ajoutez-la aux betteraves en même temps que le quinoa et les dés de poulet. Salez et poivrez.

6 Servez le plat sur les assiettes et versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.



Le saviez-vous ? Selon les régions, la roquette s'appelle aussi rucola, rouquette ou riquette.