



# SALADE DE RIZ TIÈDE AUX BETTERAVES RÔTIES ET AU CHÈVRE

Avec des noix et du miel



## ESPIGA BRANCO

*Le chèvre et les betteraves font une combinaison délicieuse avec laquelle se marie parfaitement ce blanc portugais.*



Riz cargo



Betteraves rouges



Romarin



Chèvre frais ✨



Noix



Concombre ✨



Persil frisé frais ✨

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

À manger dans les 5 jours

Ce plat associe le sucré des betteraves rôties et du miel, la douceur du chèvre et le croquant des noix. Une combinaison classique pour les beaux jours ! Il ne reste plus qu'à attendre les premiers rayons de soleil.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, passoire, plat à four ou plaque recouverte de papier sulfurisé et saladier.

Recette de **salade de riz tiède aux betteraves rôties et au chèvre** : c'est parti !



### 1 CUIRE LE RIZ

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle dans une passoire.



### 2 CUIRE AU FOUR

Pendant ce temps, taillez les **betteraves rouges** en tranches (voir conseil !). Disposez les **betteraves rouges** et le **romarin** dans un plat à four ou sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez de la moitié du vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez. Faites rôtir les **betteraves** 15 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. À mi-cuisson, disposez le **chèvre**, la moitié des **noix** et 1 cc de miel par personne sur les **betteraves**.



### 3 DÉCOUPER

Pendant ce temps, découpez le **concombre** en morceaux de ½ cm. Ciselez le **persil**.



### 4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Préparez une vinaigrette à partir de l'huile d'olive vierge extra, 2 cc de vinaigre balsamique noir par personne et ½ cc de miel par personne. Salez et poivrez.



### 5 ASSAISONNER

Dans un saladier, mélangez le **riz**, le **concombre**, le **persil**, la vinaigrette et le reste de **noix**. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez la **salade** de riz ainsi que les **betteraves** au **chèvre** sur les assiettes.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Betteraves rouges (g)	125	250	375	500	625	750
Romarin (cc)	1	2	3	4	5	6
Chèvre frais (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Noix (g) 8) 19) 22)	20	40	60	80	100	120
Concombre (g) *	75	150	225	300	375	450
Persil frisé frais (branches) 23) *	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes* (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir* (cc)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2954 / 706	546 / 130
Lipides total (g)	34	6
Dont saturés (g)	9,7	1,8
Glucides (g)	78	14
Dont sucres (g)	14,4	2,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	2,4	0,4

#### ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

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

#### ★ CONSEIL

Le fait d'enduire le bout de vos doigts d'un peu d'huile permet d'éviter qu'ils ne deviennent roses (ou presque) après avoir découpé les betteraves.

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 16 | 2017

