



SALADE DE THON ET DE POMMES DE TERRE OPPERDOEZER RONDE

Avec de la pomme, des câpres et du fenouil sauté



VARAS ROSÉ

Le thon est le steak des poissons, pour ainsi dire. On peut donc parfaitement l'accompagner d'un vin corsé. Composé de cabernet sauvignon, le Varas est à la fois fruité et charpenté : il fait donc très bien l'affaire.



Pommes de terre Opperdoezer Ronde



Oignon rouge



Fenouil ✱



Thon à l'huile d'olive



Pomme Junami



Épinards ✱



Câpres ✱

Total : 25-30 min.

Quick & Easy

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Sans gluten

Les pommes de terre utilisées sont des Opperdoezer Ronde. Ces pommes de terre à chair ferme sont cultivées exclusivement dans les alentours du village d'Opperdoes, en Hollande septentrionale. Elles s'intègrent divinement dans une salade telle que celle-ci, aux côtés des câpres, de la pomme et du fenouil. Elles sont servies avec leur peau : veillez donc à bien les nettoyer !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle et saladier.

Recette de **salade de thon et de pommes de terre Opperdoezer Ronde** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES POMMES DE TERRE

Lavez soigneusement les **potatoes de terre** et découpez-les en quartiers, voire en plus petits morceaux pour les plus grosses. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **potatoes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Coupez le **fenouil** en deux, puis en quartiers, retirez le cœur dur et détaillez le légume en morceaux de 1 cm environ. Égouttez le **thon** et conservez l'huile séparément.



3 CUIRE À LA POÊLE

Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer ½ cs de l'huile du **thon** et, à couvert, faites-y revenir l'**oignon rouge** et le **fenouil** 8 à 9 minutes à feu moyen-vif (voir conseil).



4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive vierge extra. Salez et poivrez. Coupez la **potato** en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair. Égouttez les **câpres** et déchiqutez les **épinards**.



5 MÉLANGER

Ajoutez la moitié des **épinards** au wok ou à la sauteuse et laissez-les réduire 1 minute sans couvercle en remuant. Dans le saladier, mélangez les légumes sautés avec le reste d'**épinards** crus, la **potato**, les **câpres**, les **potatoes de terre** et le **thon**.

★ CONSEIL

Pour varier, vous pouvez utiliser du maquereau fumé (à l'huile) : c'est tout aussi délicieux ! Remplacez simplement le thon par du maquereau et suivez les autres étapes telles quelles.



6 SERVIR

Ajoutez la vinaigrette et servez le plat sur les assiettes, puis versez éventuellement le reste d'huile d'olive du **thon**.

★ CONSEIL

Pour plus de piquant, conservez la moitié de l'oignon rouge, émincez-le et ajoutez-le cru à la salade.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Opperdoezer Ronde (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Fenouil (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Thon à l'huile d'olive (boîte) 4)	1	2	3	4	5	6
Pomme Junami (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Câpres (g) *	10	20	30	40	50	60
Vinaigre balsamique noir* (cc)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra* (cs)	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)	2134 / 510	358 / 86
Lipides total (g)	19	3
Dont saturés (g)	3,2	0,5
Glucides (g)	55	9
Dont sucres (g)	14,8	2,5
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 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 34 | 2017

