



WINE BOX

**Berticot rouge**  
Pour ce plat, nous optons sans hésiter pour un cabernet sauvignon : sa rondeur fait tout à fait le poids face aux épices mexicaines.



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 mexicaine, maïs et haricots noirs

Avec des pommes de terre, du yaourt et de la coriandre fraîche

Cette salade mexicaine richement garnie regorge d'ingrédients délicieux : maïs, haricots noirs, tomates, coriandre fraîche et piment vert. Tous ont des saveurs typiques qui se marient bien entre elles. Et la sauce au yaourt vient compléter l'ensemble.

conserver au réfrigérateur



35-40 min



beaucoup d'opérations



à manger dans les 5 jours



piquant



végétarien



sans gluten



Épi de maïs



Iceberg



Coriandre fraîche



Yaourt entier



Cumin en poudre



Pommes de terre Nicola



Piment vert



Tomate



Haricots noirs



Paprika en poudre

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Épi de maïs (pc)	1	2	3	4	5	6
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Pommes de terre Nicola (g)	200	400	600	800	1000	1200
Piment vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Iceberg (cœur)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Haricots noirs (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (branches) <b>23)</b>	2	4	6	8	10	12
Yaourt entier (ml) <b>7) 19) 22)</b>	50	100	150	200	250	300
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**7)** Lait/lactose

Peut contenir des traces de

**19)** cacahuètes,

**22)** noix et **23)** céleri.

## Ustensiles

Feuille d'aluminium, casserole avec couvercle, bol et saladier

## Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
<b>Portion *</b>	2745 / 656	22	8,1	87	21,7	19	20	0,8
<b>100 g **</b>	395 / 94	3	1,2	13	3,1	3	3	0,1

\* Par personne par portion | \*\* Par 100 grammes



**1** Préchauffez le four à 210 degrés, nettoyez les épis de maïs et disposez-en un par personne sur une feuille d'aluminium de 30 cm sur 30. Découpez le beurre en morceaux. Disposez-les sur les épis de maïs, puis saupoudrez de cumin ainsi que de sel et de poivre. Pliez la feuille d'aluminium de sorte que l'air ne puisse pas y pénétrer. Enfourez les épis de maïs 30 minutes. Attention lorsque vous les ouvrirez : de la vapeur chaude en sortira !



**2** Lavez bien les pommes de terre (Nicola) et taillez-les en morceaux de 1 cm. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des pommes de terre, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.



**3** Pendant ce temps, épépinez le piment vert et émincez-le. Taillez la tomate en petits morceaux et déchiquetez l'iceberg. Égouttez les haricots noirs et ciselez la coriandre.

**4** Dans le bol, mélangez le yaourt, le paprika en poudre et la moitié de la coriandre. Salez et poivrez.

**5** Dans le saladier, mélangez les pommes de terre, le piment vert, la tomate, l'iceberg et les haricots noirs, puis salez et poivrez.

**6** Servez la salade sur les assiettes et accompagnez-la d'un épi de maïs. Garnissez avec la sauce au yaourt et le reste de coriandre.



**Conseil !** Si vous préférez mélanger le maïs à la salade, détachez les grains de l'épi et ajoutez-les aux autres ingrédients !