



BOX VIN

Cabriz blanco
Plein de saveurs, ce taboulé à la pomme, à la feta et aux herbes vertes appelle un vin frais tel que ce blanc espagnol, qui se distingue par sa fraîcheur, sa légèreté et ses arômes.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 34
2016

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

Taboulé à la pomme, aux figes, à la feta et aux herbes vertes fraîches

Une salade tiède parfaite pour les journées ensoleillées

Le taboulé est une salade libanaise composée de boulgour ou de couscous et de tout petits morceaux de légumes. Les tomates, les radis et le concombre que vous y ajoutez ont tous été cultivés aux Pays-Bas. Les herbes finement hachées viennent compléter cette salade en lui apportant un maximum de goût.

conserver au frigo



20-25 min



très simple



à manger dans les 5 jours



végétarien



plaît aux enfants



Radis



Pomme Junami



Menthe fraîche



Persil plat frais



Feta



Couscous complet



Morceaux de figes séchées



Concombre



Mini-tomates prunes

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Radis	5	10	14	19	24	28
Couscous complet (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Morceaux de figes séchées (g)	25	50	75	100	125	150
Pomme Junami	½	1	1½	2	2½	3
Concombre	¼	½	¾	1	1¼	1½
Mini-tomates prunes	100	200	300	400	500	600
Menthe fraîche (feuilles) 23)	6	12	18	24	30	36
Persil plat frais (branches) 23)	3	6	9	12	15	18
Feta (g) 7)	50	100	150	200	250	300
Bouillon de légumes (ml)*	175	350	525	700	875	1075
Huile d'olive extra-vierge (cs)*	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose.
Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

Saladier

Valeurs nutritionnelles 679 kcal | 25 g protéines | 85 g glucides | 25 g lipides dont 3 g saturés | 14 g fibres

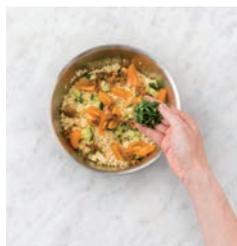


1 Préparez le bouillon et découpez les radis en fines tranches. Conservez-en les fanes. Mélangez le couscous, les radis et les morceaux de figes séchées dans un saladier. Ajoutez le bouillon et laissez tremper à couvert pendant 10 minutes.

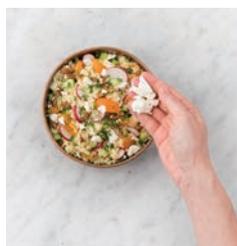


2 Entre-temps, hachez les fanes des radis. Réduisez les pommes (Junami) et le concombre en petits morceaux. Découpez les tomates prunes en quarts, puis émincez la menthe et le persil. Émiettez la feta.

3 Ajoutez les fanes de radis, les pommes, le concombre, les tomates, les herbes fraîches, l'huile d'olive extra-vierge, le vinaigre balsamique blanc et la moitié de la feta au saladier. Salez et poivrez selon votre goût.



4 Dressez le plat sur les assiettes, garnissez du reste de feta, puis versez un filet d'huile d'olive extra-vierge selon votre goût.



Conseil ! Le fait de couper les légumes et les herbes finement font de ce plat un taboulé classique, mais cela demande beaucoup de temps. Si vous souhaitez aller plus rapidement, découpez-les plus grossièrement.