



TARTELETTE D'ASPERGES ET SALADE AU POIVRON

Avec une vinaigrette fraîche et un œuf dur



SYNERA BLANCO

Le Synera contient un faible pourcentage de moscatel, un cépage aromatique qui s'accorde parfaitement avec l'asperge.



Oignon rouge



Poivron rouge *



Tartelette d'asperges *



Œuf « plein air » *



Salade mixte *

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

La croûte croquante de la tartelette d'asperges offre un magnifique contraste avec la garniture crémeuse de fromage et d'asperges qu'elle renferme. L'acidité de la vinaigrette, quant à elle, de la fraîcheur au plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, wok ou sauteuse, petite casserole avec couvercle et saladier.

Recette de tartelette d'asperges et salade au poivron : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés. Coupez l'**oignon rouge** en demi-rondelles et le **poivron** en lamelles.



2 CUIRE LA TARTELETTE

Retirez la **tartelette** de sa barquette et enfournez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 18 minutes.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon rouge** et le **poivron** 10 minutes à feu doux. Ajoutez le vinaigre balsamique blanc après 1 minute. Salez et poivrez.



4 CUIRE LES ŒUFS

Dans la petite casserole, portez de l'eau à ébullition pour les **œufs** et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert. Si vous préférez les **œufs** moins cuits, retirez-les après 5 à 6 minutes de cuisson. Plongez-les ensuite dans l'eau froide et écalez-les délicatement. Enfin, découpez les **œufs** en deux et réservez.



5 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, dans le saladier, préparez une vinaigrette avec le vinaigre balsamique noir, l'huile d'olive vierge extra, la moutarde et le miel. Mélangez-y le **poivron**, l'**oignon rouge** et la **salade mixte**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes et accompagnez-la de la **tartelette d'asperges** et de l'**œuf dur**.

★ CONSEIL

Écalez les œufs sous le robinet en faisant couler l'eau. Les morceaux de coquille tomberont ainsi directement dans l'évier. Séchez ensuite les œufs avec de l'essuie-tout.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tartelette d'asperges (pc) 1) 3) 7) 13) *	1	2	3	4	5	6
Œuf « plein air » (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Salade mixte (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Miel* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2711 / 648	692 / 165
Lipides total (g)	48	12
Dont saturés (g)	21,8	5,6
Glucides (g)	37	9
Dont sucres (g)	8,8	2,2
Fibres (g)	4	1
Protéines (g)	15	4
Sel (g)	0,3	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 13) Lupin
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 par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 23 | 2017

HelloFRESH