



ÉGLEFIN LARDÉ AUX HARICOTS VERTS

Avec des rondelles de pommes de terre dorées



LAVILA BLANC

Les grains d'ugni blanc et de colombarde de ce vin de Gascogne sont récoltés la nuit pour préserver leur fraîcheur. Le résultat : un vin à la robe jaune pâle et aux arômes de citron vert, de litchi et de poivre blanc.



Pommes de terre Inova



Haricots verts *



Tranches de lard *



Églefine sans peau *



Noix de muscade



Sauce ravigote *

Total : 35-40 min.

Family

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

L'association du lard et des haricots est un classique, mais avez-vous déjà goûté au poisson blanc lardé ? L'églefine appartient à la famille du cabillaud, sa saveur étant un peu plus forte et sa chair un peu plus délicate. Notre églefine arbore le logo MSC, garant d'une pêche durable.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle, poêle et râpe fine.

Recette d'églefin lardé aux haricots verts : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez ou lavez bien les **potatoes** et taillez-les en rondelles de ½ cm. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec l'huile de tournesol, puis salez et poivrez. Enfourez 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées ★.



2 CUIRE LES HARICOTS

Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux morceaux de taille égale. Versez un fond d'eau dans la casserole. Ajoutez-y une pincée de sel ainsi que les **haricots**. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 9 à 11 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle. Si vous le souhaitez, ajoutez une petite partie du beurre aux **haricots**. Salez et poivrez.



3 LARDER L'ÉGLEFIN

Pendant ce temps, disposez les tranches de **lard** l'une à côté de l'autre, de sorte qu'elles se chevauchent tout juste sur la longueur. Disposez l'**églefin** sur les tranches et enrroulez-le avec le **lard** ★★.



4 CUIRE LE POISSON

Faites chauffer le reste de beurre dans la poêle et faites-y cuire le **poisson lardé** 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Poivrez.



5 RÂPER LA NOIX DE MUSCADE

Pendant ce temps, râpez la **noix de muscade** à l'aide de la râpe fine. Attention : une pincée suffit.



6 SERVIR

Servez l'**églefin lardé** avec les **rondelles de pommes de terre** et les **haricots verts**. Saupoudrez les **haricots** de **noix de muscade** et accompagnez le tout de la **sauce ravigote**.

★★ **CONSEIL** : Si vous manquez de temps, faites d'abord cuire les tranches de pommes de terre à l'eau 5 minutes, puis enfourez-les 20 minutes.

★★ **CONSEIL** : L'églefin est livré plié pour qu'il tienne dans l'emballage. Ne le dépliez pas avant de l'enrouler avec le lard : il tiendra mieux en place.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Inova (g)	200	400	600	800	1000	1200
Haricots verts (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Lard « petit déjeuner » (tranches) *	2	4	6	8	10	12
Églefin sans peau (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	1	1
Sauce ravigote (g) 3) 10) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3368 / 805	582 / 139
Lipides total (g)	52	9
Dont saturés (g)	11,9	2,1
Glucides (g)	50	9
Dont sucres (g)	3,4	0,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

3) (Eufs 4) Poisson 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

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.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018





Cheeseburgers de poulet aux oignons rouges caramélisés

Avec des pommes de terre rissolées et une salade bien fraîche



L'AURÉOLE ROUGE

Afin de conserver la fraîcheur du merlot de la région de Limoux (France), les grains de ce vin ont été récoltés la nuit. Souple et rond, ce rouge à la robe foncée offre un bouquet de fruits rouges et de cerises.



Pommes de terre Inova



Oignon rouge



Tomate cœur de bœuf ✨



Laitue ✨



Hamburgers de poulet épicés ✨



Mini-pain à burgers



Cheddar râpé ✨

 Total : 30-35 min.

 Facile

 À manger dans les 3 jours

Ces cheeseburgers sont préparés avec du cheddar, un fromage à pâte dure bien relevé qui doit son nom à la ville où il est produit, dans le comté du Somerset, en Angleterre. Dans ces burgers, il est associé au sucré des oignons rouges caramélisés.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, poêle, bol et saladier.

Recette de **cheeseburgers de poulet aux oignons rouges caramélisés** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en quartiers. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la sauteuse et, à couvert, faites-y cuire les **pommes de terre** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes.



2 FAIRE REVENIR L'OIGNON ROUGE

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites revenir l'**oignon rouge** à feu doux 4 à 6 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée. Ensuite, réservez dans le bol.



3 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, taillez la moitié des **tomates** en tranches et détaillez le reste. Déchirez la **laitue** et mélangez-la aux morceaux de **tomate** dans le saladier. Versez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez.



4 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la même poêle et faites cuire les **burgers de poulet** à feu moyen-vif pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retournez régulièrement. Pendant ce temps, enfournez les **mini-pains à burgers** 4 à 5 minutes.



5 GARNIR LES BURGERS

Servez les **mini-pains à burgers** sur les assiettes. Tartinez la partie inférieure d'une fine couche de moutarde, garnissez de **salade**, d'une tranche de **tomate**, d'un peu d'**oignons rouges** et d'un **burger de poulet**, puis parsemez de **cheddar râpé**.



6 DRESSER LES ASSIETTES

Accompagnez les **burgers** des **pommes de terre rissolées** et du reste de **salade**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Inova (g)	200	400	600	800	1000	1200
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate cœur de bœuf (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Laitue (cœur) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Burgers de poulet épicés (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Mini-pains à burgers (pc 1) 3) 7) 11) 20) 22) 27)	2	4	6	8	10	12
Cheddar râpé (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4008 / 958	616 / 147
Lipides total (g)	50	8
Dont saturés (g)	14,0	2,2
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	13,7	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	40	6
Sel (g)	1,2	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 20) Soja 22) Noix 27) Lupin

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.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018





Orzo aux brocolis, pecorino et pignons de pin

Au thym frais



SYNERA BLANCO

Ce vin catalan est un assemblage de macabeo et de chardonnay. Frais et nerveux il révèle tout un bouquet aromatique fruité de poire, de pomme, de banane et d'orange, mais également de délicates notes florales.



Oignon



Gousse d'ail



Brocolis *



Thym frais *



Pignons de pin



Orzo



Pecorino râpé *

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Orzo signifie « orge » en italien, mais l'orzo est en fait d'un type de pâtes sèches. Aujourd'hui, vous allez l'associer au brocoli pour faire le plein de fibres. Avec les pignons de pin grillés et le piquant du pecorino, c'est un pur régal.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle et wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette d'orzo aux brocolis, pecorino et pignons de pin : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Pour les brocolis, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Taillez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux. Détachez les feuilles de thym des branches et émincez-les.



2 GRILLER

Faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y dorer les pignons de pin à sec. Réservez.



3 PRÉPARER L'ORZO

Faites chauffer l'huile d'olive dans le même wok et faites-y revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu doux. Ajoutez le thym et l'orzo, puis touillez 1 minute à feu moyen-doux. Versez le bouillon et, à couvert, faites cuire 10 à 12 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète. Remuez régulièrement. Ajoutez éventuellement de l'eau si l'orzo boit trop vite.



4 CUIRE LES BROCOLIS

Pendant ce temps, faites cuire les brocolis 6 à 8 minutes à couvert, puis égouttez-les.



5 ASSAISONNER

Ajoutez les brocolis et la moitié du pecorino à l'orzo, puis remuez jusqu'à ce que le fromage fonde. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez l'orzo sur les assiettes, parsemez de pignons de pin et du reste de pecorino.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Brocolis (g) *	250	400	650	800	1050	1200
Thym frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Orzo (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Pecorino râpé (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Bouillon de légumes* (ml)	175	350	550	700	900	1100
Huile d'olive* (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2862 / 684	500 / 120
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	10,7	1,9
Glucides (g)	69	12
Dont sucres (g)	7,5	1,3
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	32	6
Sel (g)	3,7	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

CONSEIL: Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 10 g de pignons de pin et à 25 g de pecorino par personne. Par portion, le plat compte alors 602 kcal : 23 g de lipides, 68 g de glucides, 11 g de fibres, 27 g de protéines et 3,1 g de sel.

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.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018



CONSEIL: Pour plus de saveurs, ajoutez une cuillère à café de harissa ou de sambal.



Salade scandinave et plie à la moutarde

Avec des pommes de terre sautées



MASAN BLANC

Produit à partir d'ugni blanc et de colombard, ce vin est influencé par les climats océanique et méditerranéen du Sud-Ouest français. Il a de vives couleurs ainsi qu'un bouquet frais aux notes de groseilles.



Pommes de terre Inova



Concombre *



Aneth frais *



Échalote



Little gem *



Filet de plie *



Mayonnaise *

 Total : 30-35 min.

 Calorie-focus

 Très facile

 Sans gluten

 À manger dans les 3 jours

Les Scandinaves adorent l'aneth. Légèrement anisée, cette herbe est notamment très appréciée avec le poisson. Aujourd'hui, nous avons choisi la plie, un poisson blanc plat à la chair délicate. Vous allez la cuire avec la peau pour que le filet, plutôt fin, tienne bien en place. La peau est parfaitement comestible.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Sauteuse avec couvercle, saladier et poêle.

Recette de **salade scandinave et plie à la moutarde** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez bien les **pommes de terre** et découpez-les en quartiers. Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et, à couvert, faites cuire les **pommes de terre** 25 à 30 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



2 DÉCOUPER

Pendant ce temps, taillez le **concombre** en fines rondelles. Hachez grossièrement l'**aneth** et émincez l'**échalote** ★. Ciselez la **little gem** en fines lanières.



3 PRÉPARER LA SALADE

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en mélangeant le vinaigre de vin blanc, le miel, l'huile d'olive vierge extra et ½ cc de moutarde par personne. Salez et poivrez. Mélangez ensuite le **concombre**, l'**échalote**, la **little gem** et l'**aneth** avec la vinaigrette.



4 ENDUIRE LA PLIE DE MOUTARDE

Épongez le **filet de plie** avec de l'essuie-tout. À la main ou à l'aide d'un pinceau, enduisez bien les deux côtés de la **plie** avec le reste de moutarde. Salez et poivrez.



5 CUIRE LA PLIE

Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Faites cuire le **filet de plie** à moyen-vif, 1 à 2 minutes par côté ★★.



6 SERVIR

Servez la **salade scandinave** avec les **pommes de terre** sautées et la **plie à la moutarde**. Garnissez avec la **mayonnaise**.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas l'échalote crue, faites-la cuire avec le poisson à l'étape 5.

★★ **CONSEIL** : Si la poêle est bien chaude avant d'y mettre le poisson, il attachera moins.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Inova (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Aneth frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Échalote (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Little gem (pc) *	1	2	3	4	5	6
Filet de plie (100 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Mayonnaise (cs) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc* (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde* (cs)	1	2	3	4	5	6
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PARPORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2812 / 672	477 / 114
Lipides total (g)	37	6
Dont saturés (g)	8,6	1,5
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	8,1	1,4
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	27	5
Sel (g)	1,0	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs 4) Poisson 10) Moutarde

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

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 1/2 cs de mayonnaise par personne. Le plat compte alors 604 kcal : 29 g de lipides, 54 g de glucides, 7 g de fibres, 27 g de protéines et 0,9 g de sel.

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.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018





Filet de porc émincé et sauce à l'orange

Avec des légumes sautés et du riz



ESPIGA TINTO

Produit dans la région portugaise d'Alenquer à partir de cépages autochtones, ce vin corsé à la robe rouge foncé et aux tanins souples développe d'agréables notes épicées grâce à un vieillissement partiel en fût de chêne.



Riz au pandan



Orange



Gousse d'ail



Gingembre frais



Mélange de légumes ✨



Sauce soja



Émincé de filet de porc épicé ✨

Total : 20-25 min.

Rapido

Facile

Family

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Nous avons assaisonné le porc avec toutes sortes d'épices orientales, notamment du curcuma, du cumin et du gingembre. Avec une sauce à l'orange, au gingembre, à l'ail et au soja, cette recette est donc une explosion de saveurs.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe fine, wok, petite casserole et poêle.

Recette de **filet de porc émincé et sauce à l'orange** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez 225 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Ajoutez le **riz** et une pincée de sel, puis faites cuire 8 minutes à couvert. Retirez du feu et terminez la cuisson 10 minutes à couvert.



2 SAUTER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, pressez l'**orange** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Râpez le **gingembre frais** ★. Dans le wok, faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol à feu vif. Ajoutez le **mélange de légumes**, salez et poivrez, puis faites sauter 9 à 11 minutes.



3 FAIRE RÉDUIRE LA SAUCE

Pendant ce temps, mélangez dans la petite casserole le **gingembre**, l'**ail**, le vinaigre de vin blanc, le miel et 3½ cs de **jus d'orange** et 1 cc de **sauce soja** par personne. Portez à ébullition puis laissez mijoter 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce que la sauce réduise un peu.



4 CUIRE L'ÉMINCÉ DE PORC

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle à feu vif. Dès qu'elle est bien chaude, ajoutez l'**émincé de porc** et saisissez-le 1 à 2 minutes ★★. Versez la sauce à l'orange dans la poêle, puis retirez du feu.



5 MÉLANGER

Dans le wok, ajoutez le **riz** et la majeure partie du **porc** et de la sauce aux **légumes**, puis mélangez bien. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes. Accompagnez du reste de **porc** et arrosez le tout avec la **sauce**.

★ **CONSEIL** : Il n'est pas nécessaire d'éplucher le gingembre car sa peau est comestible.

★★ **CONSEIL** : Évitez de faire cuire le porc trop longtemps pour qu'il reste tendre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Orange (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Mélange de légumes (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Sauce soja (cc) 1) 6)	2	4	6	8	10	12
Émincé de filet de porc épicé (g) *	120	240	360	480	600	720
Huile de tournesol* (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel* (cc)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3167 / 757	474 / 113
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	4,3	0,6
Glucides (g)	90	13
Dont sucres (g)	19,0	2,8
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	1,5	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

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.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018





LASAGNE FONDANTE DE LÉGUMES AUX ÉPINARDS

À la courgette et au grana padano



CABRIZ BRANCO

Vif et complexe, ce vin blanc du Dão portugais est produit à partir de cépages autochtones. Il offre des parfums frais d'agrumes, de pomme, de fenouil et de fleurs.



Courgette ✨



Oignon



Ail



Origan frais ✨



Épinards ✨



Crème de cuisson ✨



Grana padano râpé ✨



Feuilles de lasagne ✨

Total : 40-45 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Pour ce plat, vous allez préparer votre propre béchamel en commençant par faire un roux : un mélange de matière grasse et de farine qui sert de base à différentes sauces traditionnelles de la cuisine française. Vous allez ensuite assaisonner cette base classique avec de l'origan et du grana padano.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, wok ou sauteuse, fouet et plat à four.

Recette de lasagne fondante de légumes aux épinards : c'est parti !



1 TAILLER LA COURGETTE

Préchauffez le four à 220 degrés et préparez le bouillon. Taillez la **courgette** en rondelles de ½ cm d'épaisseur au maximum.



2 CUIRE LA COURGETTE

Disposez la **courgette** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez avec la majeure partie de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfourez la **courgette** 10 minutes. Laissez le four allumé. Pendant ce temps, émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détachez les **feuilles d'origan** des brins et ciselez-les.



3 PRÉPARER LE ROUX

Faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez la farine et touillez 2 minutes. Ajoutez ⅓ du bouillon et mélangez au fouet jusqu'à son incorporation. Répétez cette opération deux fois avec le reste du bouillon jusqu'à obtenir une sauce homogène, puis portez à ébullition et faites cuire 1 minute. Poivrez.



4 PRÉPARER LA SAUCE

Ajoutez l'**origan** et les **épinards** à la sauce et laissez-les réduire en remuant. Ajoutez enfin la **crème de cuisson** et ⅓ du **grana padano**, puis salez et poivrez. Graissez le plat à four avec un peu d'huile d'olive ou de beurre.



5 FORMER LA LASAGNE

Versez une fine couche de sauce dans le plat. Couvrez avec des **feuilles de lasagne** et appuyez. Disposez ensuite quelques tranches de **courgette** par-dessus, puis à nouveau une couche de sauce. Répétez ces opérations jusqu'à épuisement des ingrédients, mais gardez un peu de sauce pour la dernière couche. Attention ! Évitez d'utiliser trop de sauce pour chaque couche, car les feuilles de **lasagne** sont fraîches.



6 CUIRE ET SERVIR

Terminez la **lasagne** par une couche de sauce et saupoudrez de **grana padano**. Enfourez la **lasagne** 20 minutes. Enfin, servez la **lasagne** sur les assiettes.

***LE SAVIEZ-VOUS ?** Le grana padano et le parmigiano reggiano sont deux fromages italiens de lait de vache qui se ressemblent beaucoup, le grana padano étant un peu plus doux.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Origan frais (brins) 9) *	2	4	6	8	10	12
Épinards (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Crème de cuisson (brique) 7) *	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	40	75	100	125	150	175
Feuilles de lasagne (pc) 1) 3) *	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Beurre* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Farine* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3898 / 933	483 / 116
Lipides total (g)	57	7
Dont saturés (g)	31	3,8
Glucides (g)	68	8
Dont sucres (g)	15,8	2
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	3	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 9) Céleri

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.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018





VELOUTÉ DE BROCOLIS AU DANABLU

Avec une ciabatta grillée, du fromage frais aux fines herbes et des pignons de pin



VARAS ROUGE

Ce vin de la région de Lisbonne est un assemblage de cépages autochtones et de pinot noir. Il a vieilli au moins 3 mois en fûts de chêne pour devenir un rouge équilibré et long en bouche, aux arômes de cerises et de fruits rouges.



Oignon



Gousse d'ail



Brocolis *



Pommes de terre Melody



Pignons de pin



Thym séché



Ciabatta blanche



Fromage frais aux fines herbes *



Danablu *

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

La soupe permet de faire facilement le plein de légumes et les fromages rendent celle-ci délicieusement onctueuse. Pour apporter de la texture à ce plat, vous allez y ajouter des pignons de pin dorés.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **velouté de brocolis au danablu** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 210 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Lavez bien les **pommes de terre** et découpez-les en morceaux de taille égale.



2 GRILLER

Faites chauffer la marmite à soupe à feu moyen-doux et faites-y griller les **pignons de pin** à sec jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez hors de la poêle.



3 CUIRE LA SOUPE

Toujours dans la marmite à soupe, faites chauffer le beurre et faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **thym** 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le bouillon, les **brocolis** et les **pommes de terre**. Portez à ébullition et, à couvert, faites cuire 14 à 18 minutes à feu moyen-doux.



4 CUIRE LA CIABATTA

Pendant ce temps, ouvrez la **ciabatta** et tartinez-la de l'huile d'olive et du reste d'**ail**. Enfourez 6 minutes.



5 ASSAISONNER

Mixez les **brocolis** et les **pommes de terre** à l'aide du mixeur plongeant. Incorporez le **fromage frais**, puis salez et poivrez. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la soupe.



6 SERVIR

Servez le **velouté de brocolis** avec la **ciabatta** grillée. Garnissez avec les **pignons de pin** et le **danablu**.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre Melody (g)	125	250	375	500	625	750
Pignons de pin (g) (19) (22) (25)	10	20	30	40	50	60
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pc) (1) (6) (7) (17) (22) (25) (27)	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes (g) (7) *	50	100	150	200	250	300
Danablu (g) (7) *	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Beurre* (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive* (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)	3356 / 802	325 / 78
Lipides total (g)	47	5
Dont saturés (g)	21,6	2,1
Glucides (g)	64	6
Dont sucres (g)	7,6	0,7
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	7,3	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes
 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

CONSEIL : Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 25 g de fromage frais par personne, réduisez la quantité de danablu de moitié et supprimez les pignons de pin. Le plat compte alors 610 kcal : 29 g de lipides, 62 g de glucides, 11 g de fibres, 20 g de protéines et 6,8 g de sel.

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.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018



CONSEIL : Le danablu est assez fort, vous pouvez donc laisser chacun le doser à son goût.



Feta rôtie au miel et aux patates douces

Avec des lentilles vertes et des tomates cerises



ESPIGA BRANCO

Ce vin portugais d'Alenquer est un assemblage de cépages autochtones. Des étés chauds, des hivers froids et un sol de chaux, de galets et d'argile en font un vin harmonieux aux arômes exotiques d'agrumes, de bergamote et de mangue.



Lentilles vertes



Patate douce



Échalote



Gousse d'ail



Tomates cerises ✨



Feta ✨



Citron



Persil plat frais ✨



Mâche et roquette ✨

Total : 40-45 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

À manger dans les 5 jours

Les patates douces et les lentilles sont deux bonnes sources de fibres, qui apportent rapidement une sensation de satiété. Elles se marient très bien avec le côté légèrement acide de la feta, un fromage de brebis traditionnel dont les Grecs raffolent : ils en consomment chacun 10 kilos par an !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, 2 plaques recouvertes de papier sulfurisé, saladier et poêle.

Recette de **feta rôtie au miel et aux patates douces** : c'est parti !



1 CUIRE LES PATATES DOUCES

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. À couvert, faites cuire les **lentilles vertes** 25 à 30 minutes à feu moyen-doux. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle. Pendant ce temps taillez les **patates douces** en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne ★. Salez et poivrez. Enfourez ensuite pendant 25 à 35 minutes.



4 CUIRE LES LENTILLES

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y revenir l'**échalote** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'**ail** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoute ensuite les **lentilles** cuites à la poêle, puis salez et poivrez. Laissez cuire 1 à 2 minutes en remuant.



2 ÉTALER LA TOMATE ET LA FETA

Émincez l'**échalote**, écrasez ou émincez l'**ail** et coupez les **tomates cerises** en deux. Faites 3 barres de **feta** par personne. Disposez les **tomates cerises** sur la gauche de la plaque recouverte de papier sulfurisé et la **feta** sur la droite. Arrosez avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez la plaque durant les 7 à 10 dernières minutes de cuisson des **patates douces**.



5 ASSAISONNER

Juste avant de servir, arrosez la **feta** avec le miel et enfourez 2 minutes de plus. Ajoutez la majeure partie de la vinaigrette au citron à la poêle contenant les **lentilles**, portez le feu sur vif et réchauffez brièvement. Mélangez le reste de vinaigrette avec la **mâche et la roquette**.

★ **CONSEIL** : Veillez à ce que toutes les patates douces soient bien mélangées à l'huile. Sinon, elles attachent vite.



3 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, pressez le jus du **citron**. Dans le saladier, mélangez 1 cs de **jus de citron** par personne avec l'huile d'olive vierge extra. Ciselez le **persil plat**. Déchirez la **mâche et la roquette**.



6 SERVIR

Servez la **mâche et la roquette** sur les assiettes, puis versez les **lentilles**. Disposez les **patates douces**, les **tomates** et la **feta** par-dessus ★★ et garnissez avec le **persil plat**.

★★ **CONSEIL** : Servez délicatement la feta chaude sur les assiettes pour éviter qu'elle ne se casse.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Patate douce (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (g) *	125	250	375	500	625	750
Feta (g) 7 *	50	100	150	200	250	300
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais (brins) 23 *	5	10	15	20	25	30
Mâche et roquette (g) 23 *	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive* (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel* (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)	3899 / 932	607 / 145
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	12,8	2,0
Glucides (g)	101	16
Dont sucres (g)	31,0	4,8
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	0,7	0,1

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

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.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018





POIREAU GRILÉ ET SAUCISSE DE PORC

Avec une purée de pommes de terre et des noix



CABRIZ TINTO

Produit à partir de cépages autochtones, ce vin du Dão portugais est élégant, avec de vives notes de baies. Il propose un équilibre étonnant entre une belle fraîcheur et des arômes épicés et boisés.



Poireau ✨



Pommes de terre Bildstar



Saucisse de porc à l'ail et à la marjolaine ✨



Noisettes



Citron

Total : 25-30 min. Sans gluten

Facile

À manger dans les 5 jours

Voilà une déclinaison intéressante du célèbre combo : pommes de terre, viande et légumes verts ! Vous allez rôtir le poireau pour que l'extérieur devienne croquant et que le coeur reste moelleux. Assaisonnée à l'ail et à la marjolaine, la saucisse de porc vient de notre fournisseur Brandt & Levie.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, casserole avec couvercle, poêle avec couvercle, presse-purée et poêle.

Recette de **poireau grillé et saucisse de porc** : c'est parti !



1 GRILLER LE POIREAU

Préchauffez le four à 220 degrés. Coupez l'extrémité de la tige et la plus grande partie du vert du **poireau**, puis retirez les feuilles extérieures les plus dures. Taillez le **poireau** par le milieu dans le sens de la longueur, lavez-le éventuellement, puis coupez-le en morceaux d'environ 10 cm. Disposez-les ensuite dans le plat à four et arrosez-les de 1 cs d'huile d'olive par personne. Salez et poivrez, puis enfournez 25 à 30 minutes ★. Retournez à mi-cuisson.



4 ÉCRASER LES POMMES DE TERRE

Écrasez les **pommes de terre** finement à l'aide du presse-purée. Ajoutez le beurre, la moutarde et un filet de lait pour obtenir un mélange onctueux. Salez et poivrez généreusement.

★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour plus de deux personnes, disposez le poireau sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pour une cuisson uniforme.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, lavez ou épluchez les **pommes de terre** et découpez-les en gros morceaux. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



5 PRÉPARER LE PLAT

Pendant ce temps, concassez les **noisettes** et faites-les griller à sec dans la poêle chauffée à feu vif. Taillez le **citron** en quartiers. Sortez le **poireau** du four et retirez les feuilles dures ou brûlées.

★ **CONSEIL** : Vous pouvez également étuver le poireau dans une sauteuse à feu moyen avec un filet d'eau. Couvrez et laissez étuver 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le poireau ait ramolli.



3 CUIRE LA SAUCISSE

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y dorer la **saucisse** à feu moyen-vif sur tous les côtés pendant 3 à 4 minutes. Couvrez et laissez cuire 8 à 10 minutes à feu doux. Retournez régulièrement.



6 SERVIR

Servez la **purée** avec le **poireau** rôti et la **saucisse de porc**. Versez la graisse de cuisson de la **saucisse** sur la purée. Accompagnez des **quartiers de citron** et garnissez la **purée** avec les **noisettes**.

★ **CONSEIL** : Pour que le poireau soit encore plus fondant, ramenez la température du four à 200 degrés et prolongez la cuisson de 10 à 15 minutes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau (g) *	250	500	750	1000	1250	1500
Pommes de terre Bildstar (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Saucisse de porc à l'ail et à la marjolaine (pc) *	1	2	3	4	5	6
Noisettes (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Citron (pc)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Huile d'olive* (cs)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Moutarde* (cc)	2	4	6	8	10	12
Lait*	Un filet					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3879 / 927	526 / 126
Lipides total (g)	56	8
Dont saturés (g)	17,5	2,4
Glucides (g)	70	9
Dont sucres (g)	13,6	1,8
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	29	4
Sel (g)	2,0	0,3

ALLERGÈNES

8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 25) Sésame

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.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018





Salade méditerranéenne aux falafels

Avec du couscous perlé, des olives et du houmous



MASAN ROUGE

Produit à partir d'ugni blanc et de colombard, ce vin est influencé par ce vin du Sud-Ouest français est un produit facile et équilibré aux parfums de fruits rouges.



Couscous perlé



Haricots verts ✨



Falafels ✨



Aneth frais ✨



Persil plat frais ✨



Olives Leccino ✨



Houmous ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Les falafels sont pour ainsi dire le fast-food du Moyen-Orient. Ces boulettes sont préparées à base de pois chiches et de tahini (une pâte de sésame) et sont généreusement épicées. L'aneth et le persil plat apportent au plat une belle note de fraîcheur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle et sauteuse.
Recette de salade méditerranéenne aux falafels : c'est parti !



1 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

- Dans la casserole, préparez le bouillon pour le **couscous** perlé.
- Faites cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert, puis égouttez.



3 DÉCOUPER

- Pendant ce temps, hachez grossièrement l'**aneth**, le **persil plat** et les **olives**.
- Mélangez-les au **couscous perlé**.
- Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin rouge, puis salez et poivrez.



2 CUIRE LES HARICOTS ET LES FALAFELS

- Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites sauter les **haricots** 10 à 12 minutes à feu vif.
- Ajoutez les **falafels** et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes en remuant.



4 SERVIR

- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes. Ajoutez les **falafels** et les **haricots**, puis garnissez avec le **houmous**.

CONSEIL : Ce plat contient plus de 50 % des apports quotidiens recommandés en fibres.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Falafels (g) 1) 19) 22) *	125	250	375	500	625	750
Aneth frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Olives Leccino (g) *	10	20	30	40	50	60
Houmous (g) 11) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Bouillon de légumes* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4046 / 967	547 / 131
Lipides (g)	45	6
Dont saturés (g)	6,2	0,8
Glucides (g)	104	14
Dont sucres (g)	11,4	1,5
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	4,4	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 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.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018





WRAPS À LA CAROTTE ET AU POULET HACHÉ ÉPICÉ

Avec une sauce au yaourt et au concombre



SYNERA TINTO

À la fois plein et doux, ce vin catalan est un assemblage de tempranillo et de cabernet sauvignon. Il révèle des arômes de fruits rouges et noirs et de subtiles notes fumées et vanillées dues à son bref vieillissement en fûts de chêne.



Mélange de carottes colorées ✨



Gousse d'ail



Concombre ✨



Menthe fraîche ✨



Yaourt entier ✨



Hachis de poulet épicé à la mexicaine ✨



Tortillas blanches



Total : 20 min.

Rapido

Très facile

À manger dans les 5 jours

Brièvement rôties au four avec un peu d'huile, les carottes colorées deviennent douces et fondantes sans pour autant perdre leur croquant. La sauce au concombre fraîche est un délicieux contrepied au poulet haché épicé à la mexicaine.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Plat à four, poêle, bol et feuille d'aluminium.
Recette de **wraps à la carotte et au poulet haché épicé** : c'est parti !



1 CUIRE LES CAROTTES

- Préchauffez le four à 200 degrés.
- Disposez les **carottes** dans le plat à four, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, puis salez et poivrez.
- Enfouissez 10 à 15 minutes. Retournez à mi-cuisson.



3 CUIRE LE POULET HACHÉ

- Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu vif et faites cuire le **poulet** 3 à 4 minutes en l'émiettant. Salez et poivrez.
- Enveloppez les **tortillas** dans l'aluminium et enfouissez-les avec les **carottes** durant les 3 dernières minutes de cuisson.

★ **CONSEIL** : Plutôt que d'émincer le concombre, vous pouvez le râper finement. Pensez alors à exprimer l'eau qu'il contient dans une passoire avec le dos d'une cuillère.



2 PRÉPARER LA SAUCE

- Émincez ou écrasez l'**ail**.
- Émincez le **concombre** en petits morceaux ★.
- Hachez la **menthe** grossièrement.
- Dans le bol, mélangez l'**ail**, la **menthe**, le **concombre** et le **yaourt**, puis salez et poivrez.



4 SERVIR

- Garnissez les **tortillas** avec les **carottes**, le **poulet** et la majeure partie de la **sauce au yaourt et au concombre**.
- Accompagnez du reste de **sauce** et ajoutez un peu de sambal à votre goût ★★.

★★ **CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, ajoutez également du sambal à la sauce au yaourt et au concombre.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Mélange de carottes colorées (g) 23 *	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche (feuilles) 23 *	6	12	18	24	30	36
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Hachis de poulet épicé à la mexicaine (g) *	120	240	360	480	600	720
Tortillas blanches 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Sambal*					Selon le goût	
Poivre et sel*					Selon le goût	

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3523 / 842	541 / 129
Lipides (g)	39	6
Dont saturés (g)	11,5	1,8
Glucides (g)	86	13
Dont sucres (g)	10,2	1,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	35	5
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Noix 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 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.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018





CABILLAUD POÊLÉ ET RATATOUILLE

ACCOMPAGNÉ DE GREMOLATA ET D'UN PAIN AUX OLIVES

INGRÉDIENT SPÉCIAL



HELLO CABILLAUD

Le cabillaud (du néerlandais Kabeljau) et la morue désignent en fait un seul et même poisson, très apprécié pour sa chair ferme et son absence de fines arêtes.



Oignon



Gousse d'ail



Aubergine *



Courgette *



Poivron jaune *



Tomates



Feuille de laurier



Origan séché



Persil plat frais *



Citron



Pain aux olives



Filet de cabillaud *

45 - 50 min

Beaucoup d'opérations

À manger dans les 3 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer un classique provençal : la ratatouille. Composé de tomate, de poivron, de courgette et d'aubergine, ce mijoté est assaisonné avec de l'origan, du laurier et du basilic frais. Et pour une touche de fraîcheur, vous allez l'accompagner de gremolata, un mélange fréquemment utilisé dans la cuisine italienne, composé de persil plat, d'ail cru, d'huile d'olive et de zeste de citron.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, casserole, petit bol, essuie-tout et poêle.

Recette de cabillaud poêlé et ratatouille : c'est parti !



1 DÉCOUPER ET CUIRE

Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez l'**aubergine** et la **courgette** en rondelles de ½ cm. Taillez le **poivron jaune** en grosses lanières. Faites chauffer l'huile d'olive dans la casserole. Faites revenir l'**oignon** et la moitié de l'**ail** 4 à 5 minutes à feu moyen. Ajoutez l'**aubergine**, faites cuire 2 à 3 minutes par côté, puis retirez les deux de la casserole.



4 CUIRE LE PAIN

Enfournez le **pain aux olives** 4 à 6 minutes



2 PRÉPARER LA RATATOUILLE

Dans la même casserole, faites cuire la **courgette** et le **poivron** 2 à 3 minutes par côté, puis retirez de la poêle. Ajoutez à présent les **tomates** en boîte, l'**origan**, la **feuille de laurier** et le vinaigre de vin rouge à la casserole et écrasez les **tomates** très finement à l'aide d'une spatule. Ajoutez les **légumes**, émiettiez le cube de bouillon au-dessus de la casserole, baissez le feu sur doux et laissez mijoter 16 à 20 minutes à couvert. Salez et poivrez, puis remuez bien.



5 CUIRE LE POISSON

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif et épongez le **filet de cabillaud** avec de l'essuie-tout. Faites cuire le **poisson** 3 à 4 minutes côté peau, puis 2 à 3 minutes de l'autre côté.



3 PRÉPARER LA GREMOLATA

Pendant ce temps, ciselez les brins de **persil plat** très finement ★. Prélevez le zeste du **citron**, puis taillez-le en rondelles. Dans le bol, mélangez le **persil**, ½ cc de **zeste de citron** par personne, le reste d'**ail** et l'huile d'olive vierge extra, puis salez.

★ **CONSEIL** : Plus le persil est haché finement, plus la gremolata est savoureuse.



6 SERVIR

Servez le **cabillaud** et la **ratatouille** sur les assiettes. Garnissez le **cabillaud** avec la **gremolata**. Accompagnez le tout du **pain aux olives** et des **rondelles de citron**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pc)	1	1	1	1	2	2
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Persil plat frais (brins) 23) *	6	12	18	24	30	36
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pain aux olives (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Filet de cabillaud avec peau (130 g) 4) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin rouge* (cc)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Beurre* (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)	3561 / 851	386 / 92
Lipides (g)	47	5
Dont saturés (g)	9,7	1,1
Glucides (g)	65	7
Dont sucres (g)	23,6	2,6
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	37	4
Sel (g)	2,1	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson
 Peut contenir des traces de : 17) Oeufs 20) Soja 21) Lait/lactose
 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

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.



www.hellofresh.be
 www.hellofresh.lu
 SEMAINE 16 | 2018





MOUSSE AU CHOCOLAT MAISON

Avec des amandes effilées



 Facile

 Total : 5 heures.

 À manger dans les 5 jours

Cette mousse au chocolat maison est prête rapidement, mais devra passer quelques heures au réfrigérateur. Préparez-la donc bien à l'avance, voire la veille.



Chocolat double noir



Œuf de poule élevée au sol *



Crème à fouetter *



Amandes effilées

DÉLICIEUX — DESSERT

MOUSSE AU CHOCOLAT MAISON

USTENSILES :

Petite casserole, bol résistant à la chaleur, 3 bols sans graisse, mixeur plongeant, fouet, bol et poêle.



1 Dans la petite casserole, portez un fond d'eau à ébullition, puis baissez le feu sur doux. Placez le bol résistant à la chaleur au-dessus pour le bain-marie. Cassez-y le **chocolat** et faites-le fondre en remuant bien. Maintenez-le à l'état liquide jusqu'à son utilisation.



2 Séparez les **blancs** des **jaunes** réservez-les dans deux bols différents. À l'aide du mixeur, commencez par battre les **blancs** en neige avec ½ cs de sucre par personne et une pincée de sel. Dans l'autre bol, battez les **jaunes d'œuf** et ½ cs de sucre par personne. Dans le troisième bol, battez la **crème à fouetter** au mixeur jusqu'à obtenir une chantilly ★★.



3 Retirez le **chocolat** fondu du feu (attention, c'est chaud !). Incorporez-y les **jaunes d'œuf** à l'aide du fouet jusqu'à obtenir un mélange épais. À l'aide d'une spatule, incorporez délicatement ⅓ des **blancs** en neige. Incorporez ensuite le reste de la même manière. Ajoutez enfin la **crème fouettée**. Versez dans des verres, couvrez et réservez au réfrigérateur (au moins 5 heures).

4 Avant de servir, faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **amandes effilées** jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez la **mousse au chocolat** et garnissez avec les **amandes grillées**.

★ **CONSEIL** : Faire chauffer le chocolat au bain-marie permet d'éviter qu'il ne brûle. Veillez à ce que le bol ne touche pas l'eau et remuez sans cesse.

★★ **CONSEIL** : La crème doit atteindre une épaisseur telle qu'on peut y voir les traces laissées par le mixeur.

INGRÉDIENTS	2P	4P
Chocolat double noir (g) 6) 15) 21) 22)	100	200
Œuf de poules élevées au sol (pc) 3) *	2	3
Crème à fouetter (ml) 7) 15) 20) *	100	200
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	20	40
Sucre* (cs)	2	4
Sel*	Selon le goût	

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2979 / 712	1226 / 293
Lipides (g)	53	22
Dont saturés (g)	28,5	11,7
Glucides (g)	38	16
Dont sucres (g)	27,6	11,4
Fibres (g)	2	1
Protéines (g)	15	6
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

3) Œufs 6) Soja 8) Noix

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 25) Sésame

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.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu



PETIT DÉJEUNER 1

GAUFRES D'ÉPEAUTRE À L'ANCIENNE À L'AVOCAT

Avec des œufs mollet et un jus d'orange frais



1 GAUFRES D'ÉPEAUTRE À L'ANCIENNE À L'AVOCAT
Avec des œufs durs et un jus d'orange frais

2 FROMAGE BLANC AU MELON
Avec du muesli et de la noix de coco râpée

3 CRACKERS AU JAMBON
Avec du fromage aux fines herbes et de la mâche

EN PLUS

- Poires Conférence
- Pomme Jonagold

Les valeurs nutritionnelles sont indiquées par personne et par portion. Lorsque c'est nécessaire, veillez à bien nettoyer les ingrédients avant de les intégrer à la recette. Si vous souhaitez faire une pause ou modifier votre box la semaine suivante, faites-le nous savoir par votre compte au plus tard le mercredi précédant votre livraison suivante. Si vous avez des questions sur les produits ou nos services, n'hésitez pas à contacter notre service clientèle.

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.



INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Œuf de poules élevées au sol (pc) 3) *	4	8
Oranges à jus (pc)	4	8
Avocat (pc)	1	2
Gaufres à l'ancienne à l'épeautre et au quinoa (pc) 1) 20) 25)	6	12
Poivre et sel*	Selon le goût	

*À ajouter vous-même | *Conservé au réfrigérateur

USTENSILES

Casserole avec couvercle

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

Énergie (kJ/kcal)	2159 / 516	608 / 145
Lipides (g)	28	8
Dont saturés (g)	5,3	1,5
Glucides (g)	43	12
Dont sucres (g)	13,9	3,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	20	60
Sel (g)	0,4	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs

Peut contenir des traces de : 20) Soja 25) Sésame

1 Versez de l'eau à hauteur des **œufs** dans la casserole. À couvert, portez à ébullition et faites cuire 6 à 8 minutes. Plongez-les ensuite dans l'eau froide.

2 Pendant ce temps, pressez les **oranges** et versez le jus dans les verres.

3 Découpez l'**avocat** par le milieu, dénoyautez-le, écrasez la chair et tartinez-la sur les **gaufres**.

4 Écalez les **œufs**, taillez-les en tranches et disposez-les sur les **gaufres**. Salez et poivrez et servez avec le **jus d'orange**.

FROMAGE BLANC AU MELON

Avec du muesli et de la noix de coco râpée



1 Découpez le **melon** en quartiers, retirez la peau et les pépins, puis taillez la chair en petits morceaux.

2 Versez le **fromage blanc** dans des assiettes creuses. Ajoutez le **melon** et parsemez le tout de **muesli** et de **noix de coco râpée**.

★ **CONSEIL** : Vous êtes pressé le matin ? Découpez le melon la veille et conservez-le au réfrigérateur.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Melon cantaloup (pc)	½	1
Fromage blanc demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	250	500
Muesli (g) 1) 8) 12) 19) 22) 25)	50	100
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1238 / 296	406 / 97
Lipides (g)	11	4
Dont saturés (g)	6,6	2,2
Glucides (g)	29	10
Dont sucres (g)	19,9	6,5
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	12	4
Sel (g)	0,2	0,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 12) Sulfites

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes

20) Soja 22) Noix 25) Sésame

CRACKERS AU JAMBON

Avec du fromage aux fines herbes et de la mâche



1 Disposez une tranche de **jambon** sur 3 **crackers** par personne.

2 Couvrez de **mâche** et parsemez de dés de **fromage aux fines herbes**.

★ **CONSEIL** : Si vous avez du miel — et du temps —, préparez une vinaigrette à partir de 1 cc de miel et 2 cc d'huile d'olive par personne, du sel et du poivre.

INGRÉDIENTS POUR 1 PETIT DÉJEUNER	2P	4P
Crackers au levain (pc) 1) 21) 25)	6	12
Jambon (tranches) 7) 15) *	6	12
Mâche (g) 23)	20	40
Dés de fromage aux fines herbes (g) 7) *	25	50

*À ajouter vous-même | *Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1054 / 252	959 / 229
Lipides (g)	6	5
Dont saturés (g)	3,4	3,1
Glucides (g)	25	23
Dont sucres (g)	0,2	0,2
Fibres (g)	8	7
Protéines (g)	19	17
Sel (g)	0,9	0,8

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 21) Lait/lactose

23) Céleri 25) Sésame



LES PLATS DE LA SEMAINE PROCHAINE

Semaine 17 - Du 17 au 25 avril



Fettuccine à la crème, aux crevettes et au romarin



Steak haché aux champignons



Risotto d'orzo aux champignons



Filet de maquereau frais et grenailles à l'ail et au persil



Farfalle à la crème et poulet haché épicé



Soupe de tomate et de poivron à l'estragon



Riz jaune et curry d'épinards à la noix de coco



Salade aux poires, au danablu et aux noix



Pad thaï : cuisse de poulet, nouilles et œufs brouillés



Salade de couscous perlé à l'avocat et à la feta



Rigatoni aux brocolis et aux lardons



PREMIUM : Filet de porc et orechiette



NOS EXTRAS EXTRAORDINAIRES

De délicieux desserts, un petit-déjeuner de champion et une box pleine de fruits : ne vous refusez rien !

De délicieux **DESSERTS** (disponibles uniquement en Belgique)



Gâteau à la pâte feuilletée



Mousse au chocolat aux myrtilles



La **BREAKFAST BOX** : pour bien commencer la journée



Petit pain au levain et omelette



Gaufres d'épeautre et fromage au cumin



La **BREAKFAST BOX**



Mélange de yaourt, mandarine et muesli

Et pourquoi pas la **FRUIT**



MIAM ! UN DESSERT RAPIDO !

Finissez vos repas en douceur avec ces délicieux desserts prêts en quelques secondes.