



WINE BOX

Synera blanco

Le soupçon de moscatel que contient ce vin lui confère des arômes floraux qui s'accordent parfaitement avec cette purée à la chicorée.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 04
2017

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

Purée de chicorée frisée, halloumi et tomates cerises

À la noix de muscade

Voici une purée hollandaise avec une touche méditerranéenne. Elle contient de la noix de muscade, du halloumi, des tomates cerises et de la chicorée frisée. Vous allez cuire une partie de cette dernière et garder l'autre crue pour plus de croquant. Et garnir la préparation avec des échalotes. Bref, un plat traditionnel avec une touche d'originalité.



20-25 min



facile



à manger dans les 3 jours



plaît aux enfants



sans gluten



végétarien

conserver au réfrigérateur



Chicorée frisée



Pommes de terre Eigenheimer



Tomates cerises



Échalote



Halloumi



Noix de muscade

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Eigenheimer (g)	200	400	600	800	1000	1200
Tomates cerises (g)	125	250	375	500	625	750
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Halloumi (g) 7)	65	125	190	250	315	375
Chicorée frisée (g) 23)	150	300	450	600	750	900
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	1	1
Huile d'olive (cs) *	1	1	2	2	3	3
Lait *				Un filet		
Moutarde (cc) *	1	2	3	4	5	6
Sel et poivre *				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

7) Lait (y compris lactose) et peut contenir des traces de 23) céleri

Ustensiles

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, poêle, presse-purée, râpe fine

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	2095 / 540	26	11,7	51	8,2	10	21	1,2
100 g **	335 / 86	4	1,9	8	1,3	2	3	0,2

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Lavez les pommes de terre (Eigenheimer) et découpez-les en morceaux. Dans la casserole, versez de l'eau jusqu'à recouvrir les pommes de terre. Ajoutez une pincée de sel, puis portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et retirez le couvercle.



2 Entre-temps, coupez les tomates cerises en deux. Taillez l'échalote en demi-rondelles fines et le halloumi en morceaux de 1/2 cm.

3 Dans le wok ou dans la sauteuse, faites chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen-vif. Faites-y cuire les 3/4 de la chicorée 5 minutes, éventuellement en plusieurs fois. Après 3 minutes, ajoutez la majeure partie des tomates cerises, puis salez et poivrez. Ensuite, coupez le feu et réservez à couvert.



4 Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire le halloumi et l'échalote 7 minutes à feu moyen-vif.

5 Écrasez les pommes de terre au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Pour plus d'onctuosité, ajoutez éventuellement un filet de lait ou d'eau de cuisson. À l'aide d'une râpe fine, râpez ½ cc de noix de muscade par personne par-dessus la purée, ajoutez la moutarde, puis salez et poivrez.

6 Ajoutez la chicorée cuite, les tomates cerises et le reste de chicorée crue à la purée.



7 Servez la purée sur les assiettes, puis garnissez avec le halloumi, l'échalote et le reste de tomates cerises.

Conseil ! Pauvre en calories, la chicorée frisée contient beaucoup de vitamines (surtout A, B et K), de minéraux et d'oligoéléments. Ce sont les feuilles extérieures plus vertes qui sont les plus nutritives.