



WINE BOX

Lavila blanc
Le fromage bleu et l'avocat confèrent à ce plat toute son onctuosité. Ils s'accordent très bien avec un blanc frais et léger qui se marie également avec les arômes des amandes.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 01
2016

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

Salade au boulgour et aux lentilles, fromage bleu, avocat et amandes

Crémeux et relevé à la fois

Cette salade au boulgour et aux lentilles se prépare avec de l'avocat très tendre et un fromage corsé mélangés à des amandes effilées et à de l'oignon rouge cuits au four : un pur régal. La little gem est un type de salade dont les feuilles résistent à la chaleur du boulgour et des lentilles : elle ne réduit donc pas.

conserver au réfrigérateur



30-35 min



facile



à manger dans les 3 jours



végétarien



piquant



Little gem



Danablu



Lentilles vertes



Boulgour



Oignon rouge



Avocat



Amandes effilées

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	30	60	80	120	140	160
Boullgour (g) 1)	45	85	130	170	210	250
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Avocat (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Little gem (cœur)	1	2	3	4	5	6
Danablu (g) 7)	40	75	100	125	150	200
Bouillon de légumes (ml)*	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)*	½	½	1	1	1½	1½
Huile d'olive vierge extra (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose
8) Noix
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes et
22) noix.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
plaque recouverte de
papier sulfurisé, saladier

Valeurs nutritionnelles 803 kcal | 26 g protéines | 58 g glucides | 51 g lipides dont 13 g saturés | 21 g fibres



1 Préparez le bouillon dans la casserole. Ajoutez ensuite les lentilles et faites cuire 25 minutes à couvert sur feu moyen-vif. Après 10 minutes, ajoutez le boullgour. Ensuite, égouttez au besoin et retirez le couvercle.



2 Entre-temps, découpez l'oignon rouge en demi-rondelles, puis disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et recouvrez-les d'huile d'olive. Parsemez des amandes effilées et enfournez 10 minutes.

3 Coupez les avocats en deux, enlevez le noyau et découpez la chair en petits morceaux. Émincez la little gem et réservez-la dans le saladier.

4 Ajoutez le boullgour, les lentilles, l'avocat et la moitié du Danablu au saladier. Assaisonnez en ajoutant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique noir ainsi que du sel et du poivre.

5 Servez la salade sur les assiettes. Parsemez-la de l'oignon rouge et des amandes, puis garnissez du reste de Danablu.



Le saviez-vous ? Les avocats mûrissent plus vite lorsqu'ils se trouvent à côté d'une pomme ou d'une banane.

Conseil ! Ce plat est plutôt calorique, principalement en raison de l'avocat, un fruit riche en graisses saines. Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à un quart d'avocat et réduisez la quantité de fromage. Vous pourrez déguster le reste le lendemain sur une tartine.