



SALADE DE BOULGOUR ET DE LENTILLES AU BLEU

Avec de l'avocat et des amandes



MASAN ROUGE

Produit à partir de grenache, de carignan et de merlot, ce vin du Sud-Ouest français est un produit facile et équilibré aux parfums de fruits rouges.



Lentilles vertes



Bulgour



Oignon rouge



Amandes effilées



Avocat



Little gem ✨



Danablu ✨



Total : 30-35 min.



Veggie



Facile



À manger dans les 5 jours

Invitez une belle palette de couleurs dans votre assiette ! La saveur prononcée du bleu est bien contrebalancée par la douceur et le fondant de l'avocat. La little gem est une laitue romaine croquante qui, grâce à sa structure solide, ne réduit pas au contact des lentilles et du boulgour chauds.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et saladier.

Recette de **salade de boulgour et de lentilles au bleu** : c'est parti !



1 CUIRE LES LENTILLES ET LE BOULGOUR

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon dans la casserole. Ajoutez les **lentilles vertes** et faites cuire à couvert 25 à 30 minutes à feu moyen-doux. Après 10 minutes, ajoutez le **boulgour**. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 CUIRE AU FOUR

Pendant ce temps, taillez l'**oignon rouge** en fines demi-rondelles et mélangez-les à l'huile d'olive sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Parsemez d'**amandes effilées** et enfournez 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles dorent.



3 TAILLER L'AVOCAT

Pendant ce temps, coupez l'**avocat** par le milieu, retirez le noyau et taillez la chair en dés.



4 DÉCOUPER LA LITTLE GEM

Émincez la **little gem** et ajoutez-la au saladier.



5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez le **boulgour** et les **lentilles** ainsi que la moitié de l'**avocat** et du **danablu** au saladier. Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes. Versez l'**oignon rouge** et les **amandes** par-dessus, puis garnissez avec le reste de **danablu** et d'**avocat**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	30	60	90	120	140	160
Boulgour (g) 1)	45	85	130	170	210	250
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	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 | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3071 / 734	655 / 157
Lipides total (g)	45	10
Dont saturés (g)	11,3	2,4
Glucides (g)	57	12
Dont sucres (g)	5,5	1,2
Fibres (g)	19	4
Protéines (g)	26,0	5,5
Sel (g)	2,7	1

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

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

*LE SAVIEZ-VOUS ? Les avocats mûrissent plus vite lorsqu'ils se trouvent à côté d'une pomme ou d'une banane.

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.



Une question pendant que vous cuisinez ? Envoyez gratuitement un message WhatsApp entre 16 h et 21 h au +31 (0) 6 2727 3232 (NL) ou au +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl | www.hellofresh.be

SEMAINE 15 | 2018

