



WINEBOX

Sedosa tinto
Les betteraves se marient bien au vin rouge, surtout quand ce dernier présente une structure souple. Voilà pourquoi ce Sedosa tinto est le vin idéal pour accompagner ce plat.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 38
2016

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

Conchiglie aux betteraves rouges, à la poire, au chèvre et aux noix

Ce repas est une parfaite combinaison de betteraves et de poire sucrées avec un fromage de chèvre salé, de la roquette épicée et des noix. La poire et les betteraves sont cuites au four ce qui leur donne un goût grillé. En les aspergeant à l'avance de vinaigre balsamique noir, l'acidité du vinaigre s'évapora et laissera une touche fraîche.

conserver au frigo



25 à 30 min



facile



à manger dans les 5



végétarien



plaît aux enfants



Betterave rouge



Champignons



Roquette



Fromage de chèvre



Poire



Conchiglie



Gousse d'ail



Noix

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poire (Conférence)	½	1	1½	2	2½	3
Betterave rouge (g)	125	250	375	500	625	750
Conchiglie (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Champignons (g)	100	200	300	400	500	600
Roquette (g) 23)	20	40	60	80	100	120
Fromage de chèvre (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Noix (g) 8) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Vinaigre balsamique noir (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)*	1	2	2	3	3	4
Huile d'olive vierge extra*			2	3		
Poivre et sel*			2	3		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose
8) Noix Peut contenir des traces de **19)** cacahuètes, **22)** (autres) noix et **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plaque de cuisson et papier de cuisson, wok ou poêle

Valeurs nutritionnelles 614 kcal | 23 g protéines | 85 g glucides | 17 g lipides dont 7 g saturés | 12 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 °C et faites bouillir 500 ml d'eau par personne dans une casserole avec couvercle pour les conchiglie.

2 Coupez la poire (Conférence) et la betterave rouge en petits morceaux et répartissez-les sur la plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson. Aspergez de vinaigre balsamique noir et de la moitié de l'huile d'olive. Assaisonnez à l'aide de poivre et de sel et faites cuire au four pendant 10 à 15 minutes.



3 Faites cuire les conchiglie pendant 10 à 12 minutes dans la casserole avec couvercle. Ensuite, égouttez les pâtes, conservez un peu de jus de cuisson et laissez refroidir sans remettre le couvercle.

4 Entre-temps, émincez ou écrasez l'ail et coupez les champignons en tranches.



5 Faites chauffer l'huile d'olive restante dans un wok ou une poêle et cuisez les champignons et l'ail pendant 4 à 5 minutes à feu vif. Ajoutez les conchiglie et 2 cs de jus de cuisson par personne, assaisonnez avec du poivre et du sel et laissez cuire 1 minute. Retirez la poêle du feu et ajoutez la moitié de la roquette.

6 Dressez la roquette restante dans les assiettes, puis servez-y les conchiglie. Ajoutez les morceaux de poire, de betterave et le fromage de chèvre sur les conchiglie, puis garnissez à l'aide des noix. Aspergez d'huile d'olive vierge extra et de vinaigre balsamique noir selon le goût.



Conseil ! Chouette pour les enfants : ajoutez les morceaux de betterave et de poire dans la poêle avant de servir. Vous obtiendrez ainsi des pâtes roses !