



PORTOBELLOS FARCIS À LA FETA

Avec de la roquette, de la mâche, des patates douces et des lentilles



Total : 30-35 min.



Veggie



Facile



Sans gluten



À manger dans les 3 jours

Le portobello pousse plus longtemps que les autres, ce qui le rend plus ferme et savoureux. Ce champignon géant est idéal pour les farces. Il est préférable de ne pas laver les champignons à l'eau, cela leur fait perdre leur goût et les rend spongieux. Nettoyez-les soigneusement avec un torchon propre ou de l'essuie-tout.



L'AURÉOLE ROUGE

Afin de conserver la fraîcheur du merlot et 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.



Lentilles vertes



Patate douce



Thym séché



Poivron rouge *



Feta *



Portobello *



Salade mixte *

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **portobellos farcis à la feta** : c'est parti !



1 CUIRE LES LENTILLES

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, mélangez les **lentilles vertes** à 200 ml d'eau par personne ainsi qu'une pincée de sel. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes. Égouttez.



2 PRÉPARER LES PATATES DOUCES

Épluchez les **patates douces** et taillez-les en morceaux de 1 cm. Disposez les **patates douces** sur une moitié de la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, saupoudrez de **thym**, puis salez et poivrez. Enfourez ensuite 20 à 25 minutes en retournant à mi-cuisson.



3 PRÉPARER LES PORTOBELLOS

Pendant ce temps, épépinez le **poivron rouge** et détaillez-le. Émiettez la **feta** et utilisez-en une partie pour farcir le **portobello** ★. Arrosez le **poivron** et le **portobello** avec le reste d'huile d'olive, puis salez et poivrez. Enfourez les **portobellos** et les **poivrons** avec les **patates douces** pendant les 15 dernières minutes de cuisson de celles-ci.



4 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, dans le saladier, mélangez la **salade mixte** au vinaigre balsamique noir et à l'huile d'olive vierge extra.



5 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, mélangez le **poivron**, les **patates douces** et les **lentilles** à la **salade**, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes, disposez le **portobello** par-dessus et garnissez avec le reste de **feta**.

★ **CONSEIL** : Pour éviter de vous salir les mains, émiettez la feta à la fourchette dans un bol.

✳ **CONSEIL** : Pour varier, préparez une vinaigrette au miel et à la moutarde à la place de celle au balsamique : mélangez 1 cc de moutarde, 1 cc de miel et 1 cc de vinaigre balsamique blanc par personne.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	20	40	60	80	100	120
Patate douce (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivron rouge (pc) ✳	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7) ✳	40	75	100	125	150	175
Portobello (pc) ✳	1	2	3	4	5	6
Salade mixte (g) 23) ✳	40	60	90	120	150	180
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	2	3	3
Vinaigre balsamique noir* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (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)	3130 / 748	494 / 118
Lipides total (g)	35	6
Dont saturés (g)	9,9	1,6
Glucides (g)	82	13
Dont sucres (g)	23,1	3,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	0,6	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 19 | 2018

