



BOX VIN

Sedosa blanco

Le Sedosa blanco est un vin qui s'adapte aux goûts plus complexes, comme celui du cidre de pomme présent dans ce plat.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



SEMAINE 40
2016

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

Potée hollandaise aux pommes et aux carottes

Accueillez l'automne avec cette délicieuse potée

Une délicieuse potée riche en légumes, assaisonnée de thym et d'estragon frais. Les légumes seront préparés dans un délicieux cidre de pomme. Lors de la cuisson, la majeure partie de l'alcool qu'il contient s'évaporera. Ce phénomène se produit à 60 °C. Ainsi, le plat sera uniquement empreint de la douceur du cidre de pomme.

conserver au frigo

35 à 40 min

à manger dans les 5 jours

plaît aux enfants

beaucoup d'opérations

végétarien

sans gluten



Carotte



Poireau



Cidre de pomme



Estragon



Oignon



Pommes de terre (Nicola)



Concentré de tomates



Thym



Pomme (Elstar)



Lentilles

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre (Nicola) [g]	150	300	450	600	750	900
Carotte	½	1	1½	2	2½	3
Poireau	½	1	1½	2	2½	3
Cidre de pomme (ml) 12)	150	250	350	450	550	650
Concentré de tomates (consERVE)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Pomme (Elstar)	⅓	⅔	1	1½	1¾	2
Estragon (brins) 23)	3	5	8	10	13	15
Lentilles (consERVE)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml)*	100	200	300	400	500	600
Beurre (cs)*	1	2	2	3	3	4
Moutarde (cc)*	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique blanc (cc)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

12) Sulfites
Peut contenir des traces de
23) céleri.

Ustensiles

Cocotte ou sauteuse avec couvercle

Valeurs nutritionnelles 615 kcal | 17 g protéines | 81 g glucides | 15 g lipides dont 8 g saturés | 24 g fibres



1 Préparez le bouillon et émincez l'oignon. Nettoyez soigneusement les pommes de terre (Nicola) et coupez-les en dés de 1 à 2 cm. Coupez la carotte en demi-tranches fines et le poireau en rondelles.



2 Faites fondre le beurre dans une cocotte ou une sauteuse avec couvercle et faites revenir l'oignon pendant 2 minutes à feu doux. Ajoutez le cidre de pomme et laissez mijoter à feu vif pendant 2 minutes.



3 Ajoutez ensuite le concentré de tomates, la moutarde et le thym, puis faites cuire pendant 1 minute en remuant. Ajoutez les pommes de terre, les légumes et le bouillon. Assaisonnez avec du poivre et du sel et laissez mijoter à couvert pendant 15 minutes.

4 Entre-temps, coupez la pomme en petits dés et ciselez l'estragon. Durant les 3 dernières minutes, ajoutez la pomme, les lentilles (accompagnées de leur jus) et le vinaigre balsamique blanc.



5 Juste avant de servir, mélangez la moitié de l'estragon dans les légumes, puis servez dans les assiettes. Garnissez avec le reste de l'estragon.

Conseil ! Vous n'aimez pas le goût anisé ? Goûtez l'estragon avant de l'incorporer à la recette.