



SALADE TIÈDE À LA TRUITE FUMÉE

Avec des pommes de terre, des haricots, de la pomme et du cresson



LAVILA BLANC

Les grains d'ugni blanc et de colombard de ce vin de Gascogne sont récoltés la nuit pour préserver leur fraîcheur. Le résultat : un vin à la robe jaune pâle et aux arômes de citron vert, de litchi et de poivre blanc.



Pommes de terre Roseval



Haricots verts *



Pomme Junami



Cresson *



Filet de truite fumé *



Total : 25-30 min.

Family

Très facile

Sans lactose

À manger dans les 3 jours

Dans cette salade, la truite a été fumée de manière artisanale au-dessus d'un feu de chêne. L'association de la pomme et de la truite est un grand classique : l'acidité du fruit équilibre la saveur du poisson. Cette association fonctionne d'ailleurs tout aussi bien avec d'autres poissons gras, du maquereau fumé par exemple.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 casseroles avec couvercle et saladier.

Recette de **salade tiède à la truite fumée** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et taillez-les en dés de 1 à 2 cm. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des morceaux de **pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 8 à 11 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LES HARICOTS

Pendant ce temps, versez un fond d'eau dans l'autre casserole. Ajoutez les **haricots**, couvrez, portez à ébullition et faites cuire 7 à 9 minutes. Ensuite, égouttez.



4 ÉMIETTER LE POISSON

Pendant ce temps, coupez la **pomme** en quartiers, retirez le trognon et détaillez la chair. Détachez le **resson** et émiettez la **truite fumée** à l'aide de deux fourchettes ★. Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, le miel et la moutarde, puis poivrez et salez.



5 MÉLANGER LA SALADE

Ajoutez les **pommes de terre**, les **haricots**, la **pomme** et la moitié du **resson** au saladier, puis mélangez avec la vinaigrette. Salez et poivrez la **salade**.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes et disposez la **truite** par-dessus. Garnissez avec le reste de **resson**.

★ **CONSEIL** : Il se peut qu'il reste quelques arêtes : pensez donc à bien inspecter la truite avant de l'ajouter à la salade.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Roseval (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Pomme Junami (pc)	1	2	3	4	5	6
Cresson (cs) 15) 23) 24) *	1	2	3	4	5	6
Filet de truite fumé (g) 4) *	70	140	210	280	350	420
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Moutarde* (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2749 / 657	420 / 100
Lipides total (g)	22	3
Dont saturés (g)	3,6	0,5
Glucides (g)	79	12
Dont sucres (g)	22,6	3,5
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	1,7	0,3

ALLERGÈNES

4) Poisson

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 23) Céleri

24) Moutarde

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.

#HelloFresh

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 18 | 2018

CONSEIL : Si vous préparez ce plat en famille, laissez les enfants détacher les feuilles de cresson et préparer la vinaigrette.