



Mijoté au salami et aux patates douces

Avec des pois chiches et de l'oignon rouge



RAMÓN ROQUETA TINTO

Pour accompagner ce mijoté, un vin ample et souple s'impose : nous avons tout de suite pensé à ce rouge catalan !



Origan frais ✨



Oignon rouge



Gousse d'ail



Patate douce



Poivron rouge



Tomates prunes



Dés de salami



Pois chiches

 Total : 25-30 min.

 Calorie-focus

 Facile

 Sans gluten

 À manger dans les 5 jours

 Sans lactose

Avec son mélange de salami, de patates douces et d'oignon rouge, ce mijoté évoque la garniture d'une pizza. Épicé et libérant des arômes fumés, il ne reste plus qu'à espérer qu'il puisse rivaliser avec la pizza !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et passoire.

Recette de mijoté au salami et aux patates douces : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Découpez l'**oignon rouge** en quartiers, pelez l'**ail** et taillez-le en tranches. Taillez les **patates douces** avec la peau en morceaux de 1 cm maximum et découpez le **poivron rouge** en petits quartiers. Détaillez la **tomate**.



2 CUIRE LE SALAMI

À sec, faites cuire les **dés de salami** dans le wok ou la sauteuse 3 minutes à feu moyen-vif.



3 CUIRE À L'ÉTUVÉE

Ajoutez ensuite l'**oignon rouge** et l'**ail**, puis remuez 2 minutes. Ajoutez les **patates douces**, le **poivron** et la **tomate** ainsi que 50 ml d'eau par personne. Laissez mijoter à couvert 8 à 10 minutes ou jusqu'à obtenir la cuisson désirée pour les **patates douces**.



4 ÉGOUTTER

Pendant ce temps, égouttez les **pois chiches** dans une passoire, détachez les feuilles d'**origan frais** des tiges et ciselez-les.



5 ASSAISONNER

Ajoutez les **pois chiches** et la majeure partie de l'**origan** au mijoté. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le mijoté sur des assiettes creuses et garnissez avec le reste d'**origan**.

★ CONSEIL

Mieux vaut découper l'oignon et le poivron en gros morceaux, mais vous pouvez évidemment les tailler plus petits si vous préférez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc)	2	4	6	8	10	12
Dés de salami (g) *	60	120	180	240	300	360
Pois chiches (boîte 23) *	½	1	1½	2	2½	3
Origan frais (branches)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel* Selon le goût

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2226 / 532	395 / 94
Lipides (g)	26	5
Dont saturés (g)	9,0	1,6
Glucides (g)	47	8
Dont sucres (g)	14,9	2,6
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,4	0,4

ALLERGÈNES

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 par les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 15 | 2017

