



MIJOTÉ VÉGÉTARIEN AU CHOU DE MILAN

Avec des graines de moutarde et du laurier



SYNERA TINTO

Pour accompagner ce mijoté végétarien, notre choix se porte sur un rouge rond mais souple composé de tempranillo et d'un peu de cabernet sauvignon.



Chou de Milan *



Fenouil *



Ciboulette *



Crème fraîche *



Oignon



Gousse d'ail



Pommes de terre
Lady Christl



Orge perlée



Romarin



Graines de moutarde



Mélange raisins
secs-canneberges



Feuille de laurier

Total : 30-35 min.

Original

Facile

À manger dans les
5 jours

Le chou de Milan est très polyvalent : on peut le cuire, le sauter, le braiser, le cuire à la vapeur ou en faire de la soupe. Pour cette recette, nous allons le braiser longtemps à feu doux pour que les ingrédients cuisent lentement et libèrent ainsi toutes leurs saveurs.

BIEN COMMENCER

Ustensiles : **casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle.**
 Recette de **mijoté végétarien au chou de Milan** : c'est parti !



1 PRÉPARER ET DÉCOUPER

Pour les **pommes de terre et l'orge perlée**, portez à ébullition 225 ml d'eau par personne dans la casserole. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Découpez le **fenouil** en quarts, ôtez le cœur dur et émincez en lamelles.



2 DÉCOUPER LES POMMES DE TERRE

Épluchez les **pommes de terre** (Lady Christl) et taillez-les en morceaux de 1 cm. Versez l'orge perlée dans la casserole avec couvercle et faites-la cuire 25 minutes à couvert. Ajoutez les **pommes de terre** lors des 10 à 12 dernières minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 CUIRE LES ÉPICES

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail**, le **fenouil**, le **romarin** et les **graines de moutarde** 3 minutes à feu moyen-doux.



4 AJOUTER LES LÉGUMES

Ajoutez le **bouillon**, le mélange raisins secs-canneberges et la **feuille de laurier**. Ajoutez le chou de Milan, éventuellement en plusieurs fois. À couvert, laissez ensuite cuire 15 minutes à feu moyen-doux. Remuez régulièrement afin que le **chou de Milan** puisse réduire. Salez et poivrez.



5 CISELER

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**.



6 SERVIR

Retirez la **feuille de laurier** du mijoté avant de servir. Servez le mijoté avec la **crème fraîche** et garnissez de **ciboulette**.

★ LE SAVIEZ-VOUS ?

La Lady Christl est une pomme de terre nouvelle. Encore fine, sa peau peut parfaitement être consommée.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Fenouil (pc) *	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Pommes de terre Lady Christl (g)	100	200	300	400	500	600
Orge perlé (g 1) 25)	45	85	130	170	210	250
Romarin (cc)	1	2	3	4	5	6
Graines de moutarde (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Mélange raisins secs-canneberges (g 19) 22)	25	50	75	100	125	150
Feuille de laurier (pc)	1	1	2	2	3	3
Chou de Milan découpé (g 23) *	150	300	450	600	750	900
Ciboulette (brins) 23)	4	8	12	16	20	24
Crème fraîche (cs 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre* (cs)	1	1	2	2	3	3
Sel et poivre*	selon le goût					

*À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2515 / 601	291 / 70
Lipides (g)	22	3
Dont saturés (g)	17,7	2,0
Glucides (g)	85	10
Dont sucres (g)	30,0	3,5
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	14	2
Sel (g)	2,4	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 10) Moutarde
 Peut contenir des traces de : 15) gluten, 19) cacahuètes, 20) soja, 22) noix, 23) céleri et 25) sésame

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 11 | 2017

