



WINE BOX

Cabriz tinto

Grâce au vieillissement en fût de bois, notamment, ce vin produit à base de raisins portugais autochtones développe des arômes souples et corsés qui s'accordent à merveille avec les saveurs de ce plat.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.fr

SEMAINE 02
2017

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

Gratin aux patates douces et au chèvre

Avec la douceur de l'aubergine

Ce délicieux gratin végétarien se compose d'aubergine, de chèvre, de patates douces et d'épinards. Les légumes sont d'abord cuits une première fois, puis égouttés et gratinés au four pour que le chèvre ne surnage pas.



40-45 min



facile



à manger dans les 5 jours



végétarien



plait aux enfants



sans gluten

conserver au réfrigérateur



Épinards



Fromage de chèvre râpé



Patate douce



Aubergine



Oignon



Gousse d'ail

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	1	1½	2	2½	3	3½
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Épinards (g) 23	100	200	300	400	500	600
Fromage de chèvre râpé (g) 7	50	100	150	200	250	300
Huile d'olive (cs)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de **23)** céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, wok ou sauteuse

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	101 / 422	5	1,8	11	3,6	3	0,1	2
Portion **	599 / 2499	29	11,1	63	21,0	16	0,8	12

* par personne par portion | ** par 100 grammes



1 Préchauffez le four à 180 degrés. Pour les patates douces, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Épluchez les patates douces et taillez-les en fines rondelles. Coupez l'aubergine dans le sens de la longueur, puis taillez-la en demi-rondelles.

2 À couvert, faites cuire les patates douces 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Égouttez-les et disposez-les dans le plat à four avec la moitié de l'huile d'olive. Salez et poivrez.

3 Entre-temps, émincez l'oignon et écrasez ou émincez l'ail. Déchiquetez les épinards.

4 Faites chauffer l'autre moitié d'huile d'olive dans le wok et faites-y revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez l'aubergine et 2 cs d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 5 à 6 minutes à feu moyen-vif.

5 Ajoutez les épinards et poursuivez la cuisson 1 minute à feu vif. Laissez le tout égoutter, puis salez et poivrez. Disposez les légumes par-dessus les patates douces dans le plat à four.

6 Parsemez-les de chèvre râpé et enfournez 13 à 15 minutes.

7 Servez le gratin sur les assiettes.



Conseil ! Si vous manquez de temps, ajoutez le chèvre aux épinards dans le wok et laissez-le fondre. Servez avec les patates douces cuites.