



PALAK À LA FETA

Avec des pois chiches, du pain naan, de la crème fraîche et du curcuma



Total : 25-30 min.

Quick & easy

Facile

Veggie

À manger dans les 3 jours

Ce palak paneer indien fondant associe des épinards frais à du fromage : pour cette recette, nous avons choisi de la feta. Agrémenté de pois chiches et de curcuma, le plat est servi avec un pain naan.



SYNERA TINTO

Délicieusement rond, souple et légèrement relevé, le Synera tinto fait un bon contrepiéd à ce plat indien épicé et piquant.



Oignon



Ail



Gingembre frais



Piment rouge



Tomate



Pois chiches



Cumin



Curcuma



Crème fraîche *



Épinards *



Pain naan *



Feta *

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Passoire, plaque recouverte de papier sulfurisé, wok ou sauteuse et bol profond avec mixeur plongeant ou blender.

Recette de **palak à la feta** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Préchauffez le four à 210 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épluchez le **gingembre** et émincez-le. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Coupez les **tomates** en quartiers. Égouttez les **pois chiches** au-dessus d'une passoire en conservant le jus.



2 ENFOURNER

Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, mélangez la moitié des **pois chiches** sans le jus, le miel et une pincée de sel, puis enfournez 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches dorent. Ajoutez le **pain naan** lors des 3 à 5 dernières minutes (voir conseil).



3 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, le **gingembre**, le **piment rouge**, le **cumin** et le **curcuma** 5 minutes à feu doux. Ajoutez ensuite la moitié de la **crème fraîche** et les **épinards**, éventuellement en plusieurs fois, puis mélangez jusqu'à ce qu'ils aient totalement réduit. Ajoutez enfin le reste des **pois chiches** avec le jus et la **tomate** à la sauce, puis faites chauffer 1 minute de plus.



4 MIXER

Retirez le wok ou la sauteuse du feu. Versez le mélange aux épinards dans le bol profond ou le blender et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène. Reversez-le ensuite dans la poêle et maintenez-le au chaud à feu doux.



5 ASSAISONNER

Émiettez la **feta** et disposez-la sur la sauce ainsi que les **pois chiches** cuits au four. Salez et poivrez.

★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, ne consommez pas le pain naan. Grâce aux pois chiches, ce plat contient déjà suffisamment de glucides. Nous l'ajoutons simplement car il accompagne très bien le plat.



6 SERVIR

Servez la sauce sur des assiettes creuses. Accompagnez du **pain naan** et garnissez avec le reste de **crème fraîche**.

★ CONSEIL

Relevez le goût du pain naan en le badigeonnant d'huile d'olive et d'une 1/2 cuillère à café de curry avant de le cuire.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	1/2	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge (pc)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Tomate (pc)	1	1	2	2	3	3
Pois chiches (pot)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Pain naan (pc) 1) 6) 7) 25) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cumin (cc)	1	2	3	4	5	6
Curcuma (cc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Épinards (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Miel* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3075 / 735	550 / 131
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	14,5	2,6
Glucides (g)	59	11
Dont sucres (g)	12,4	2,2
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 20) Soja 23) Céleri 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.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 17 | 2017

